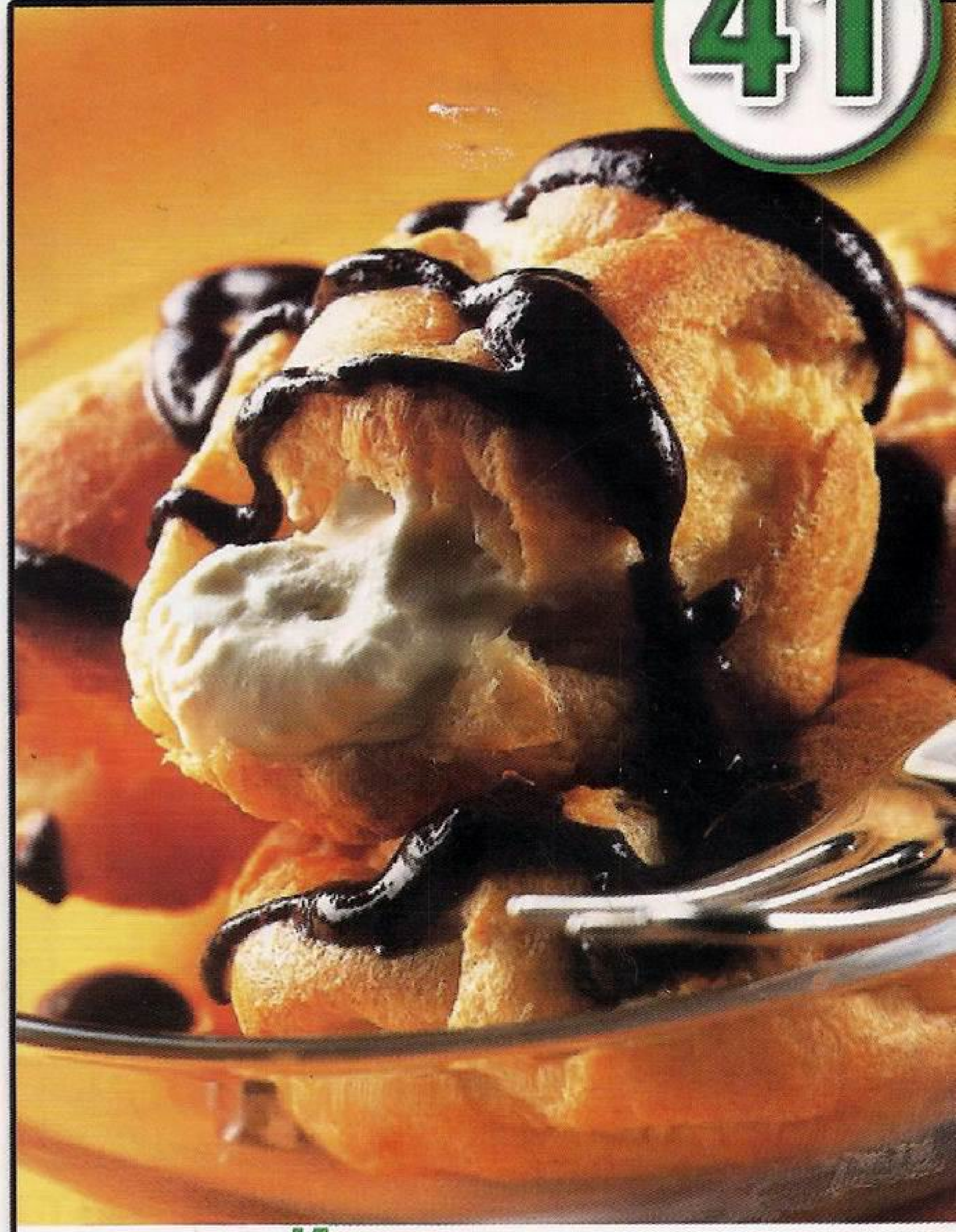
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

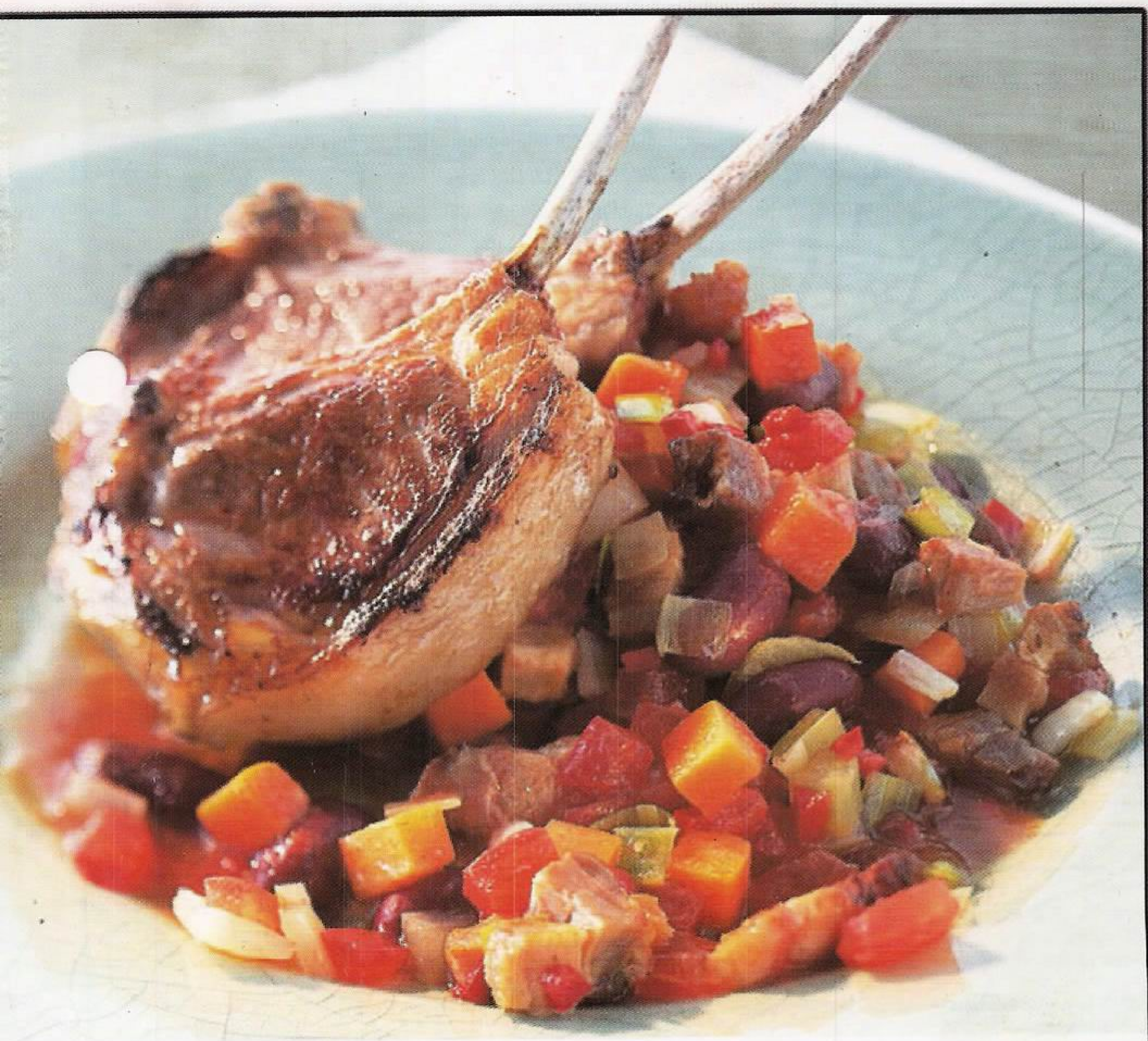
# Вкусно и легко

ВЫПУСК 41

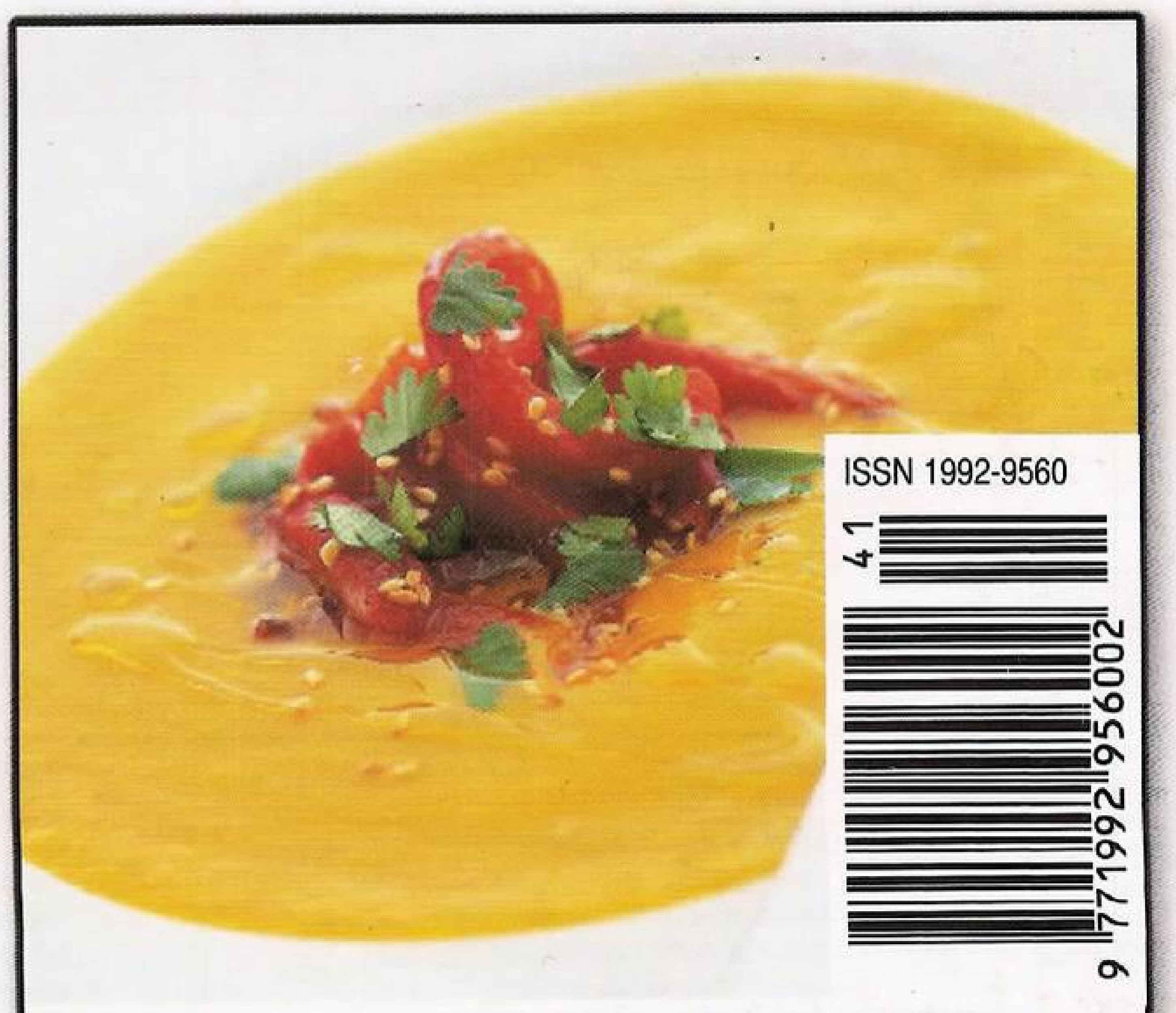
Мясной салат



Изумительные мини-профитроли



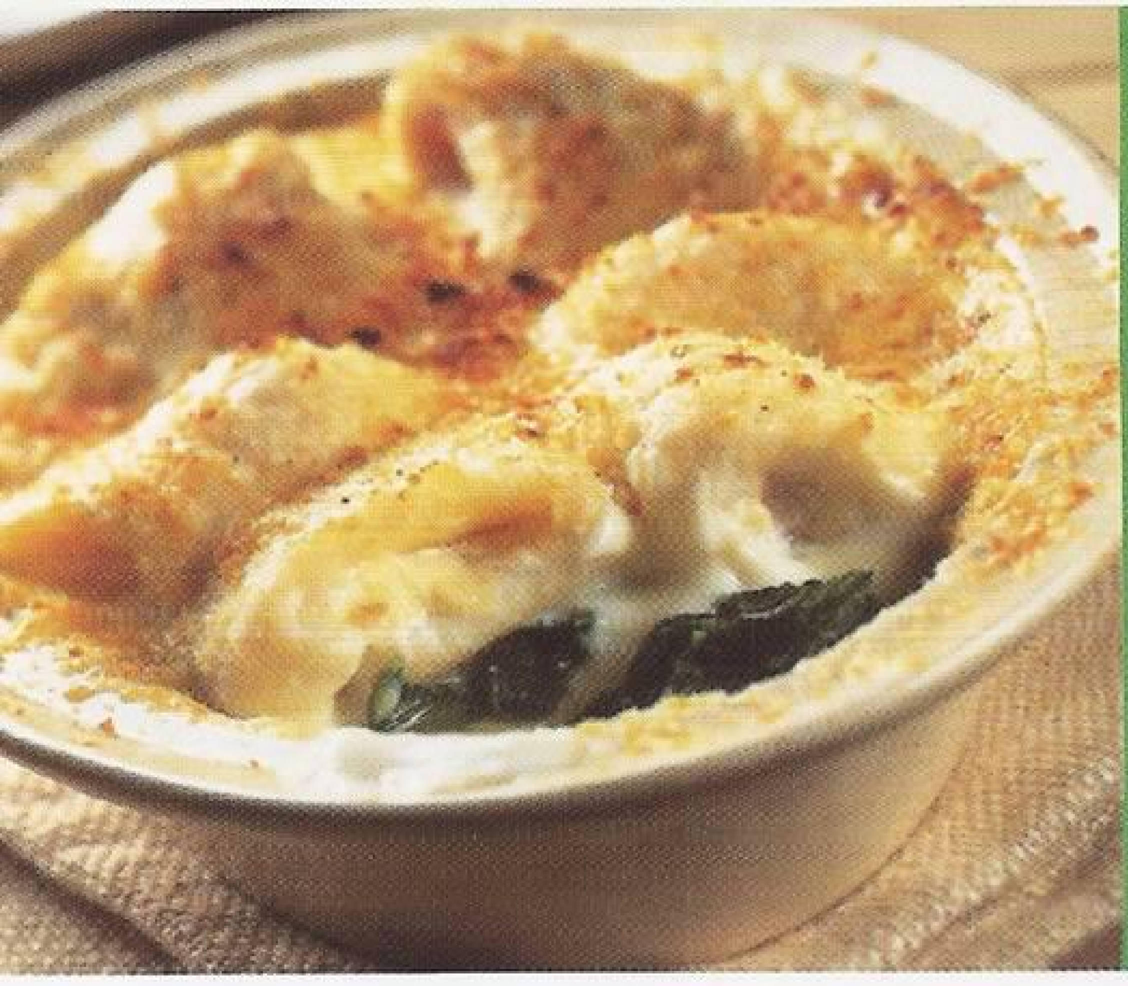
Бараньи котлеты с чили из фасоли



ISSN 1992-9560

Тыквенный суп-пюре

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



# ВкусноИлегко 41

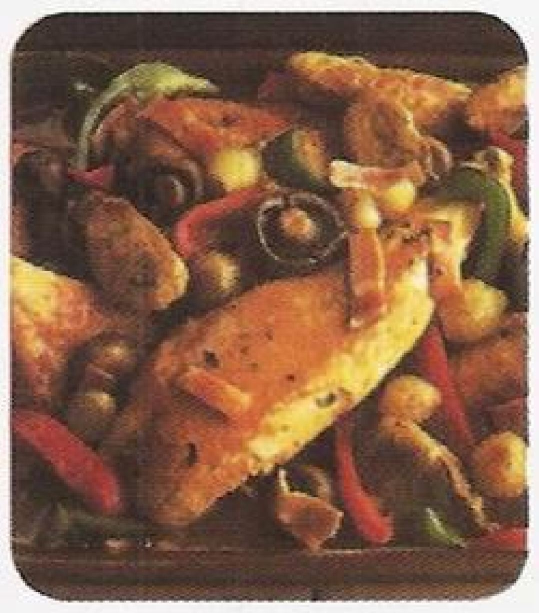
## Содержание

## Супы, закуски и салаты


161 Яйца, фаршированные огурцами и ветчиной
161 Тыквенный суп с перечной приправой
162 Запеченные перцы с сыром
162 Мясо в кляре с кунжутом
163 Грибной салат по-парижски
164 Свиные шашлычки с фенхелем
164 Жареный рис с курятиной и грибами

## Основные блюда


241 Салат из говядины и помидоров с маслинами
241 Овощная запеканка с сыром
242 Курица по-мексикански
242 Бараньи котлеты с чили из фасоли
243 Запеченная камбала по-флорентийски
244 Тушеные цесарки
244 Сельдерей с жареными чесночными сухариками
245 Фаршированная сыром подчеревина
245 Пряная баранина с черносливом
246 Скумбрия с цитрусово-пряной начинкой
246 Мясной пирог по-квебекски

## Выпечка и десерты


161 Английский фул из ревеня
161 Лимонный омлет-суфле
162 Булочки с кунжутом
162 Яблоки под ореховым крамблом
163 Грушевые полумесяцы с черничным кремом
164 Малиново-миндальный пирог
164 Шотландское печенье


## Искусный повар

**Заварное тесто**

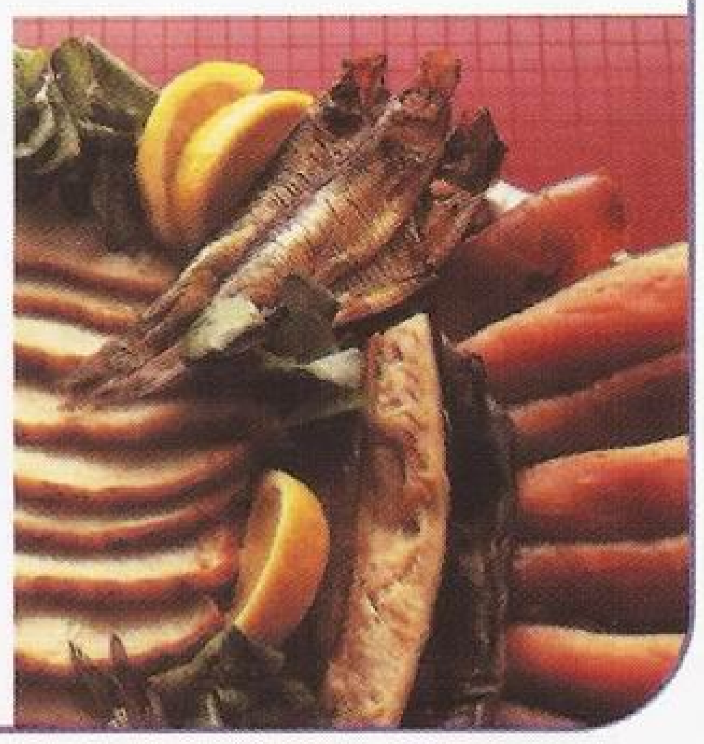
Все, что необходимо знать о том, как делать заварное тесто и как печь из него различные фигурные изделия. Плюс рецепты восхитительных профитролей, эклеров и сладких шариков с малиновым соусом!

## Меню

**Шведский стол**

- Ассорти из копченой рыбы
- Фрикадельки для фуршета
- Ореховое кольцо по-шведски

**ПЛЮС** графики времени, советы, традиционное шведское блюдо «Соблазн Янсона», курица по-скандинавски и идеи по подаче.



## В 42-м выпуске

- Руководство по запеканию рыбы
- Мраморный кофейно-шоколадный чизкейк
- Приглашаем друзей на воскресный бранч!

**«Вкусно и легко» 41**
**Россия**
**Свидетельство о регистрации**
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
**Адрес издателя и редакции:**
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
**тел.:** (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
**e-mail:** fabbri@primaeditore.com
**Главный редактор:** Мартин Медрано

**Распространение:**
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
**тел.** (095) 797-45-60.
**Рекомендуемая цена:** 59 руб.
**Украина**
**Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации**
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
**Адрес издателя и редакции:**
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
**тел./факс:** (044) 239-73-04
**e-mail:** dane@primaeditore.com

**Адрес для писем:**
01054, г. Киев, а/я 84
**Главный редактор:** Андрей Сапожников
**Рекомендуемая цена:** 8.50 грн.
**Казахстан**
**Распространение:**
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
**Рекомендуема цена:** 180 тг.
**Республика Беларусь**
**Импортер и дистрибьютор в РБ**
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
**Отпечатано в типографии** «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
**Тираж:** 20.000 экз.


© 2009 GE Fabbri Ltd.

# Яйца, фаршированные огурцами и ветчиной

Начиненные яйца приправлены острой паприкой и украшены веерами из корнишонов

## НА 2 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: нет (кроме варки яиц)**
**Кол-во калорий – 165 в порции**
**Жир – 13 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 сваренных вкрутую яйца**
**1 ст. л. майонеза**
**1/2 ч. л. лимонного сока**
**1/2 ч. л. горчицы**
**острая паприка по вкусу**
**2 корнишона (нарезать мелкими кубиками)**
**25 г свежего огурца (нарезать мелкими кубиками)**
**25 г ветчины (нарезать мелкими кубиками)**
**паприка и несколько вееров из корнишонов (см. «совет мастера»)**

1 Разрежьте яйца вдоль пополам и выньте желтки. Разомните их с майонезом, лимонным соком, горчицей, приправьте паприкой, солью и перцем по вкусу. Протрите через сито в однородную массу.

2 Подмешайте нарезанные корнишоны, свежий огурец и ветчину. Наполните полученной массой половинки белков с помощью чайной ложки или кондитерского мешочка.

3 Перед подачей разложите фаршированные яйца на тарелке. Посыпьте щепоткой паприки и украсьте веерами из корнишонов.

**совет мастера** Для веера из корнишона. Разрежьте корнишон пополам поперек. Сделайте на каждой половинке 3–4 разреза вдоль, не прорезая до конца у верха. Прижмите огурец в центре, чтобы кусочки разъединились в виде веера.

# Тыквенный суп с перечной приправой

## НА 6–8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 35 мин.**
**Время приготовления: 1 1/4 ч**
**Кол-во калорий – 135 в порции**
**Жир – 8 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**1 тыква (около 2 кг)**
**2 крупных красных сладких перца (разрезать пополам и удалить семена)**
**3 ст. л. растительного масла + для смазывания**
**2 луковицы (мелко порубить)**
**1 ч. л. молотого кориандра**
**2 ч. л. молотого кумина**
**1/2 ч. л. порошка карри**
**щепотка острой паприки**
**3 истолченных зубка чеснока**
**3-см кусочек свежего имбиря, измельченный на терке**
**1 л овощного бульона**
**3 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки**
**1 ст. л. семян кунжута (поджарить)**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Наколите сверху вилкой тыкву в нескольких местах. Смажьте ее и перцы маслом. Запекайте овощи 30–40 мин. – до мягкости.

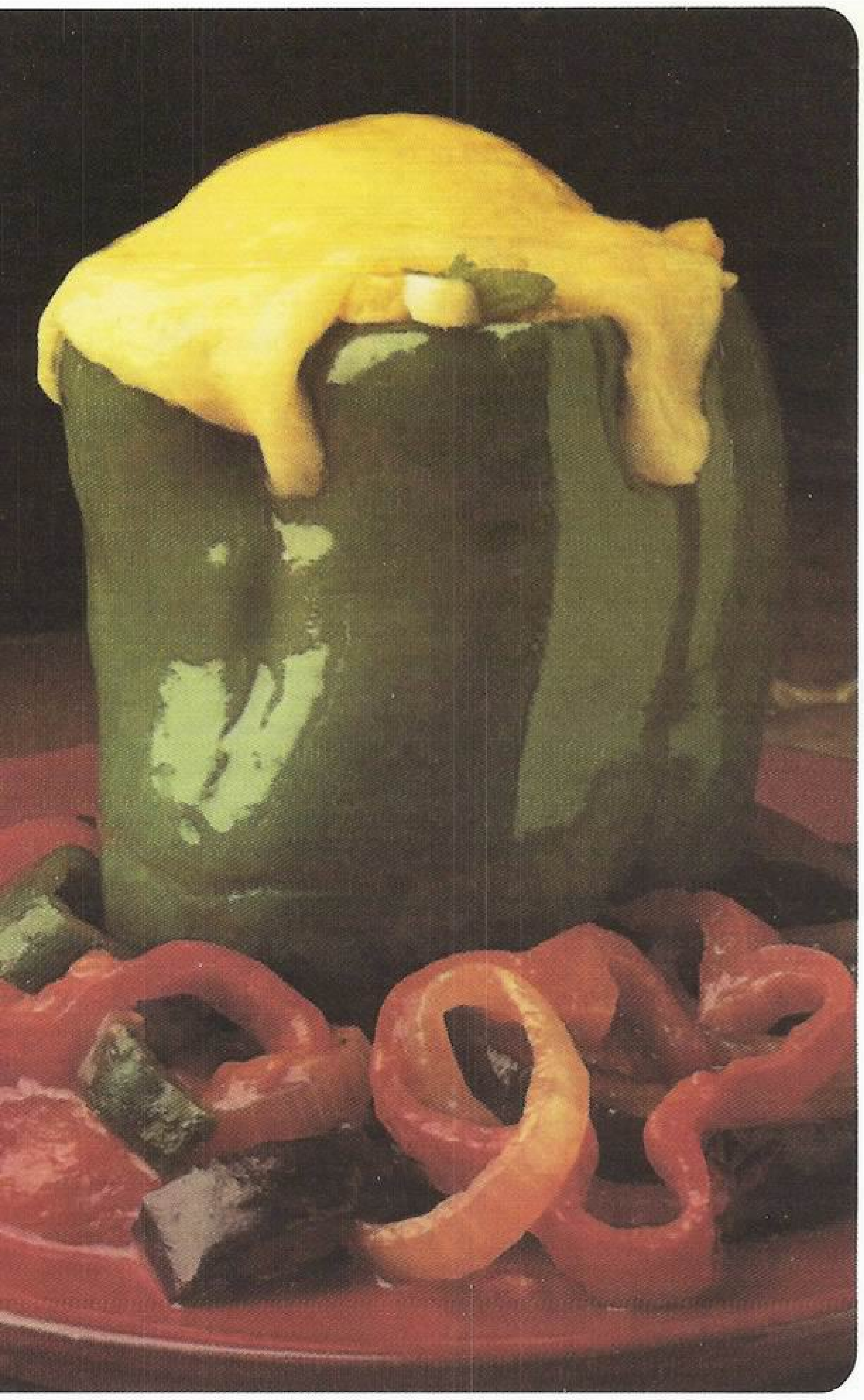
2 Переложите перцы в полиэтиленовый пакет и оставьте остывать, после чего очистите от кожицы. Осторожно разрежьте тыкву (действуйте аккуратно, так как внутри плода много пара), дайте остыть. Извлеките мякоть, нарежьте ее, удаляя семена.

3 Нагрейте в большом сотейнике 2 ст. л. масла и обжарьте лук до мягкости. Добавьте кориандр, кумин, карри и острую паприку. Тушите 2 мин. Подмешайте чеснок и имбирь, готовьте еще 2 мин. Положите тыкву, влейте бульон, доведите до кипения и варите суп 20 мин. Слегка остудите и протрите через сито для получения однородного пюре.

4 Для приправы. Нарежьте тонкими полосками жареные перцы, смешайте с зеленью, кунжутом и оставшимся маслом. Разогрейте суп-пюре, разлейте по теплым тарелкам, украсьте приправой и подавайте.

# Запеченные перцы с сыром

Наполните сладкий перец вкусной начинкой из риса, яиц, сыра и грецких орехов



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 50 мин. (плюс варка яиц)**
**Кол-во калорий – 680 в порции**
**Жир – 43 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 крупных сладких зеленых перца**
**25 г сливочного масла + для смазывания**
**1 луковица (порубить)**
**1 зубок чеснока (порубить)**
**200 г риса**
**300 мл овощного бульона (при необходимости больше)**
**2 яйца вкрутую (порубить)**
**125 г твердого сыра (нарезать)**
**100 г грецких орехов (порубить)**
**2 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**
**1 ч. л. сушеного орегано**
**4 небольших ломтика твердого сыра**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Срежьте с перцев верхушки, нарежьте их и отложите. Очистите овощи от семян. Разогрейте сливочное масло и обжарьте лук с чесноком до мягкости. Добавьте рис и тушите 2 мин., постоянно размешивая. Положите нарезанные верхушки перцев, влейте бульон. Перемешайте и тушите под крышкой 10 мин., подливая при необходимости бульон.

2 Бланшируйте перцы в большой кастрюле в подсоленном кипятке в течение 10 мин. Выложите овощи из воды и переверните кончиками вверх, чтобы стекли остатки жидкости.

3 Подмешайте к рису яйца, сыр, орехи, петрушку и орегано. Приправьте по вкусу. Разложите перцы на смазанном маслом блюде для запекания. Наполните приготовленной начинкой, положите сверху по ломтику сыра. Запекайте 30 мин., подавайте горячими.

### как подавать

Поджарьте колечки красного и зеленого сладких перцев с луком и кусочками баклажанов, добавьте нарезанный чеснок, нарезанные помидоры в своем соку и потушите овощи до мягкости. Разложите приготовленную овощную приправу вокруг фаршированных перцев и подавайте.

# Мясо в кляре с кунжутом

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 8 мин.**
**Кол-во калорий – 470 в порции**
**Жир – 31 г**

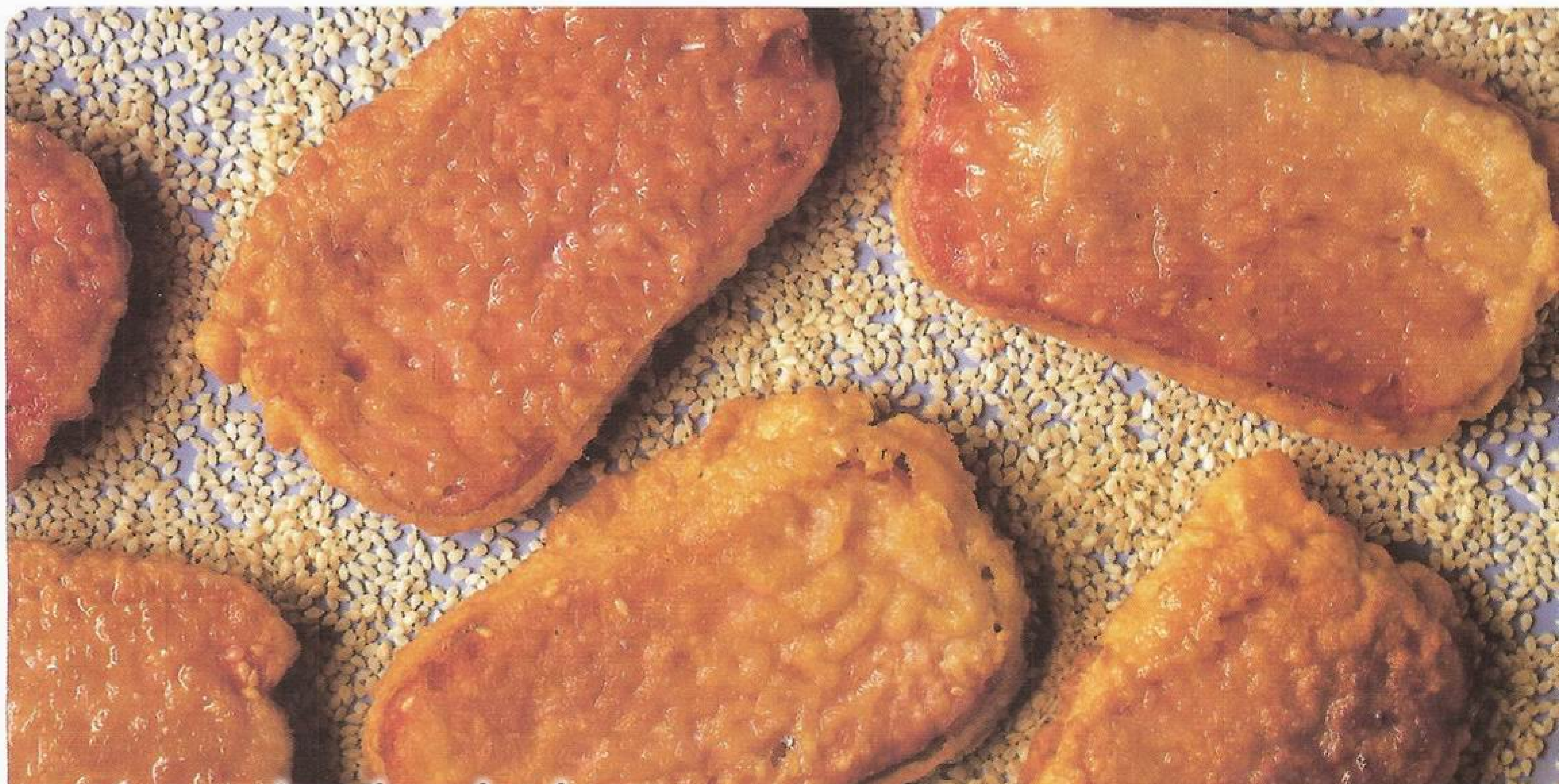
### ИНГРЕДИЕНТЫ

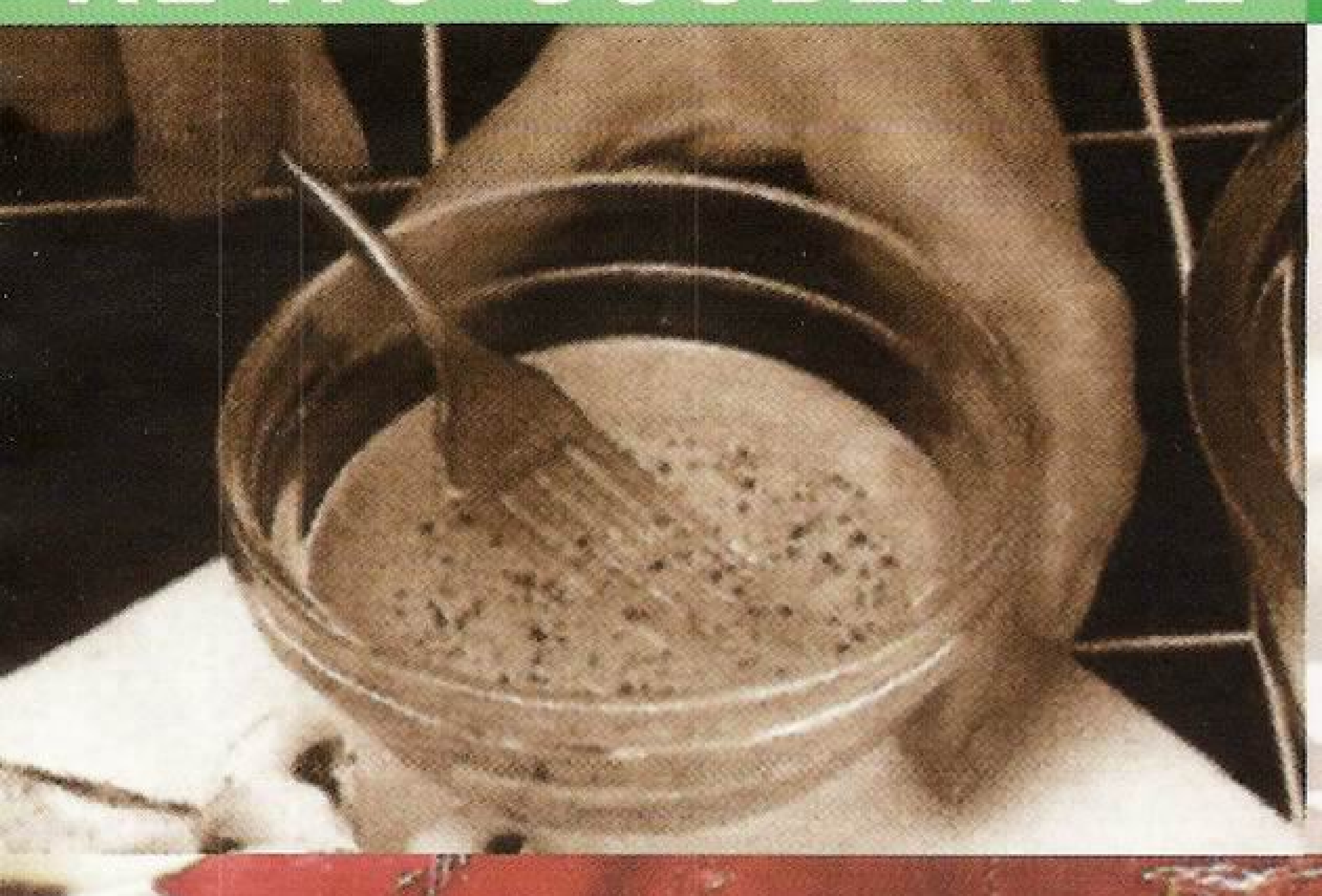
**50 г муки**
**1 небольшое яйцо**
**75 мл молока**
**3 ст. л. кунжута**
**15 г крахмала**
**300 мл куриного бульона**
**2 ст. л. соевого соуса**
**1 ст. л. меда**
**2 ч. л. уксуса**
**1 ст. л. томатной пасты**
**растительное масло для жарения**
**350 г консервированного мяса (говяжьей или свиной тушенки; разрезать на 8 ломтиков)**

1 Просейте муку со щепоткой соли, сделайте в центре углубление. Взбейте яйцо с молоком. Влейте в мучную горку и венчиком круговыми движениями перемешайте муку с жидкой частью. Добавьте кунжут.

2 Для соуса. В сотейнике размешайте крахмал с небольшим количеством бульона в пасту. Подмешайте оставшийся бульон, соевый соус, мед, уксус и томатную пасту. Доведите до кипения, постоянно помешивая, и оставьте вариться на слабом огне, пока жарите мясо.

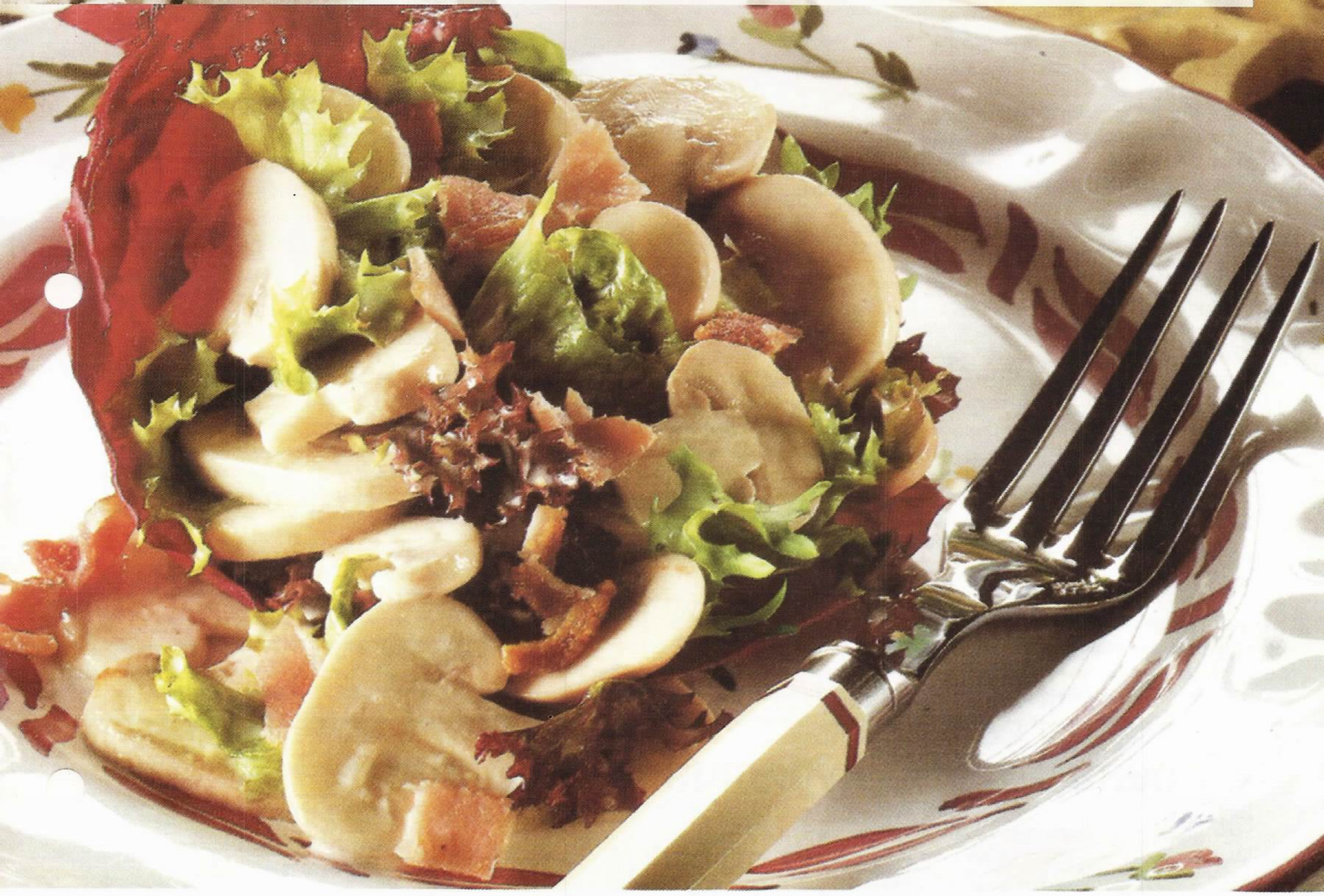
3 Налейте на большую сковороду масло: оно должно покрыть стенки емкости в высоту на 5 мм (чтобы мясо наполовину погружалось в масло), и разогрейте до шипения. Обмакните ломтики тушенки в приготовленный кляр, дайте стечь излишкам и обжарьте – по 3–4 мин. с обеих сторон до золотистого цвета. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и подавайте в горячем виде с приправой в соуснике.





# Грибной салат по-парижски

Просто, но стильно – салат, напоминающий калейдоскоп вкусов и текстур компонентов



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: нет**
**Кол-во калорий – 345 в порции**
**Жир – 20 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**3 толстых ломтика вареной ветчины**
**3 ст. л. майонеза**
**2 ч. л. горчицы**
**2 ст. л. жирных сливок**
**1 ст. л. растительного масла**
**2 ч. л. уксуса**
**225 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)**
**большая горсть смешанных листьев салата**
**теплый хрустящий хлеб для подачи**

1 Нарежьте ветчину мелкими кубиками. Смешайте майонез с горчицей и сливками.

2 Отдельно взбейте в емкости масло с уксусом, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте в майонезную массу необходимое количество масляно-уксусной заправки до получения смеси консистенции густых сливок. Положите в соус пластинки грибов и перемешайте.

3 Отложите 4 небольших красивых листа салата, оставшиеся крупные листочки разорвите на небольшие кусочки и добавьте к грибам в соусе.

4 Перед подачей положите на каждую тарелку по 1 отложенному листу салата и наполните их грибным салатом. Посыпьте кубиками ветчины, полейте оставшейся масляно-уксусной заправкой и сразу же подавайте с хрустящим хлебом.

**...или попробуйте так**

Для вегетарианской версии салата замените ветчину 2 ст. л. рубленого жареного фундука.

# Свиные шашлычки с фенхелем

Кусочки фенхеля и лимон придают мясу приятный тонкий аромат

## ВЫХОД: 20 КУСОЧКОВ

**Время подготовки: 30 мин. + маринование на всю ночь**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 60 в шашлычке**
**Жир – 5 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**250 г свиного филе**
**7 ст. л. растительного масла + для смазывания**
**сок 2 лимонов**
**2 клубня фенхеля с зеленью**
**4 ст. л. воды**
**дольки лимона для украшения**

1 Нарежьте мясо кубиками по 2,5 см. Разложите в один слой на блюде. Поперчите по вкусу. Полейте 3 ст. л. масла и соком 1 лимона, тщательно перемешайте. Срежьте с одного фенхеля верхнюю часть стебля, разложите на мясе, накройте и поставьте на ночь в холодильник.

2 Выложите фенхель из маринада и мелко нарежьте (отложите). Шумовкой выложите мясо, обсушите и приправьте по вкусу. Маринад сохраните.

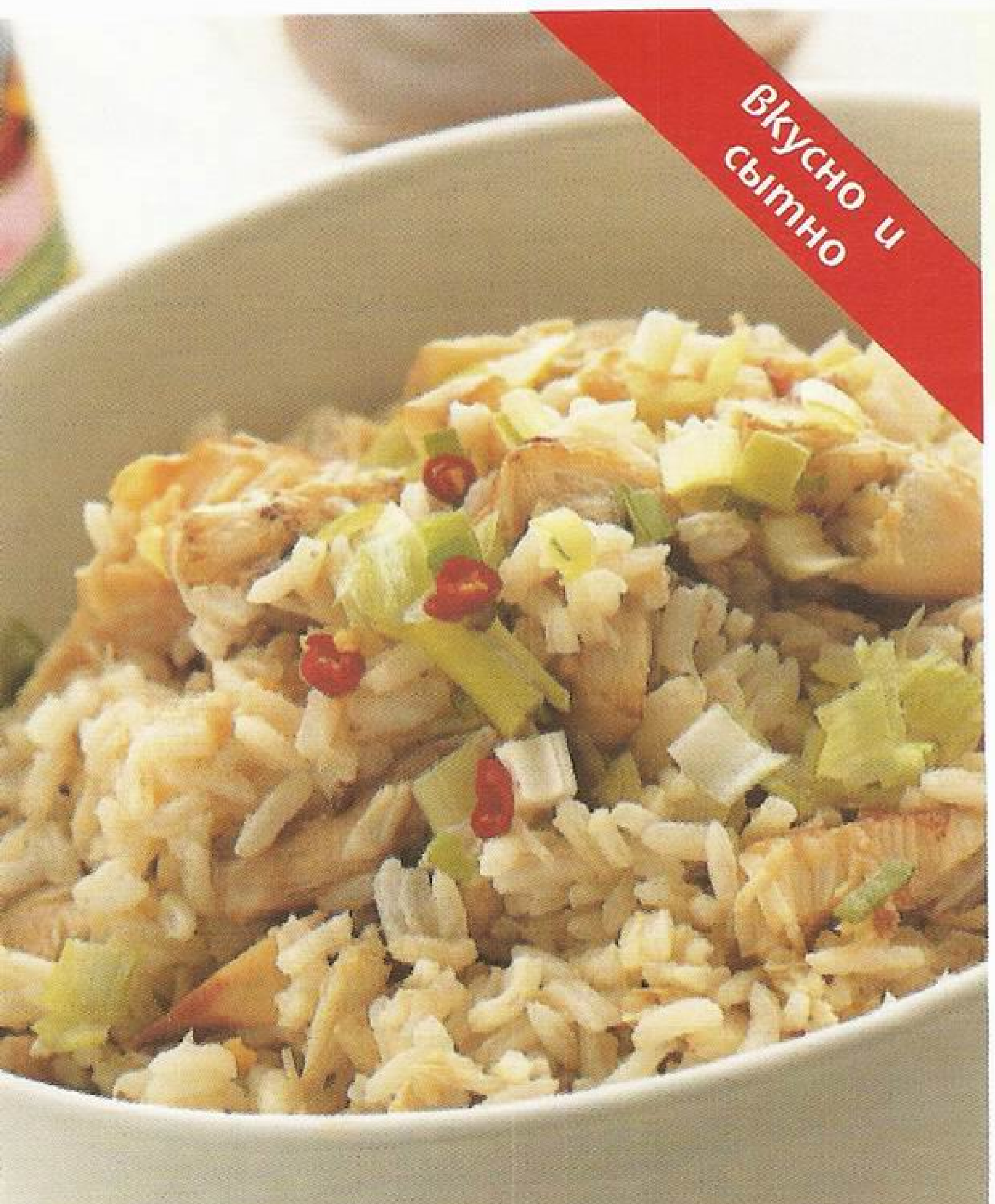
3 Нагрейте оставшееся масло на большой сковороде на среднем огне. Обжарьте кубики свинины, периодически переворачивая, до готовности: при прокалывании из мяса должен вытекать прозрачный сок (10–15 мин.).

4 Выложите жареную свинину шумовкой и отставьте остывать. Слейте со сковороды жир, влейте на нее маринад и проварите на сильном огне, соскребая со дна прилипшие кусочки мяса. Влейте воду, добавьте нарезанный фенхель. Варите до сиропообразного состояния. Процедите соус в чистую емкость и отставьте остывать.

5 Срежьте корни с оставшегося клубня фенхеля, отложив листья для украшения. Удалите внешние волокнистые прожилки. Нарежьте фенхель квадратиками со стороной 2,5 см. Вскипятите в большой кастрюле слегка подсоленную воду. Влейте оставшийся лимонный сок, опустите квадратики фенхеля. Доведите до кипения и варите 3 мин. Откиньте на дуршлаг и опустите в чашу с холодной водой, снова откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости и обсушите досуха.

6 Разогрейте духовку до 200°C. Нанижите на деревянные коктейльные палочки по 1 кубику мяса между двумя кусочками фенхеля. Смажьте маслом неглубокое блюдо для запекания, разложите шашлычки и смажьте соусом. Запекайте 25 мин. Украсьте зеленью фенхеля и дольками лимона.

# Жареный рис с курятиной и грибами




## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 8 мин. + варка риса и курицы**
**Кол-во калорий – 320 в порции**
**Жир – 12 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**3 ст. л. растительного масла**
**450 г холодного отварного риса**
**225 г мелких шампиньонов (разрезать на 4 части)**
**175 г отварного куриного мяса (посечь полосками)**
**2 ст. л. соевого соуса**
**1 черешок сельдерея (мелко порубить)**
**1 красный перец чили (удалить семена, овощ нарезать колечками)**

1 Нагрейте 2 ст. л. масла на большой сковороде или в воке и добавьте рис. Жарьте, постоянно перемешивая, 3 мин. – до светло-золотистого цвета. Переложите в пиалу и отставьте. Долейте на сковороду оставшееся масло. Обжарьте грибы (1 мин.). Добавьте курятину и жарьте еще 30 сек.

2 Подмешайте соевый соус, поперчите и готовьте, размешивая, еще минуту. Положите рис и жарьте еще 2–3 мин. Украсьте сельдереем и чили и подавайте.

**...или попробуйте так**

Вместо курятины возьмите отварную говядину или свинину и обжарьте с грибами и небольшим количеством зеленого лука.

# Салат из говядины и помидоров с маслинами

Полоски нежного мяса и яркие овощи в ароматной заправке «Винегрет»

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 25 мин. + варка картофеля и фасоли, остывание**
**Кол-во калорий – 350 в порции**
**Жир – 18 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**600 г говяжьей вырезки одним куском**
**5 ст. л. растительного масла**
**12–18 мелких отварных картофелин (разрезать на 2 или 4 части)**
**200 г отварной стручковой фасоли (разрезать пополам)**
**12 мелких помидоров (разрезать на 2 или 4 части)**
**125 г маслин (разрезать пополам и удалить косточки)**
**2 зубка чеснока (мелко порубить)**
**3 ст. л. свежей рубленой петрушки**
**пучок кресс-салата или листьев салата**
**1 ст. л. уксуса**
**1 ч. л. горчицы**

1 Разогрейте духовку до 230°С. Приправьте говядину по вкусу. Раскалите сковороду. Влейте 2 ст. л. масла и обжарьте мясо.

2 Переложите говядину в форму для жарения и запекайте 10–12 мин. для мяса с кровью, 12–15 мин. – для средне прожаренного мяса и 15–20 мин. – для хорошо прожаренного. Достаньте из духовки и отставьте остывать. Нарежьте толстыми ломтиками.

3 Положите нарезанное мясо в емкость с картофелем, фасолью, помидорами, маслинами, чесноком, зеленью, листьями кресс-салата или салата и перемешайте. Взбейте оставшееся масло с уксусом и горчицей, приправьте по вкусу. Полейте салат заправкой перед подачей.

# Овощная запеканка с сыром

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 2 ч 10 мин.**
**Кол-во калорий – 300 в порции**
**Жир – 15 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**20 г сливочного масла + для смазывания**
**3–4 клубня картофеля (нарезать тонкими пластинками)**
**2 моркови (нарезать тонкими пластинками)**
**2 пастернака или репы (нарезать тонкими пластинками)**
**20 г муки**
**450 мл молока**
**75 г твердого сыра (измельчить на терке)**
**25 г крошек белого хлеба**

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маслом огнеупорное блюдо-форму. Положите в него овощи и хорошо перемешайте пальцами.

2 Для соуса. Разогрейте в сотейнике масло. Спассеруйте, постоянно размешивая, муку (1–2 мин.). Снимите с огня, подмешайте молоко, вливая его тонкой струйкой. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь, подмешайте 50 г тертого сыра, посолите и поперчите по вкусу.

3 Полейте соусом овощи. Смешайте оставшийся сыр с хлебными крошками, посыпьте смесью кушанье. Запекайте 2 ч: овощи станут мягкими и посыпка подрумянится. Подавайте сразу же в форме.

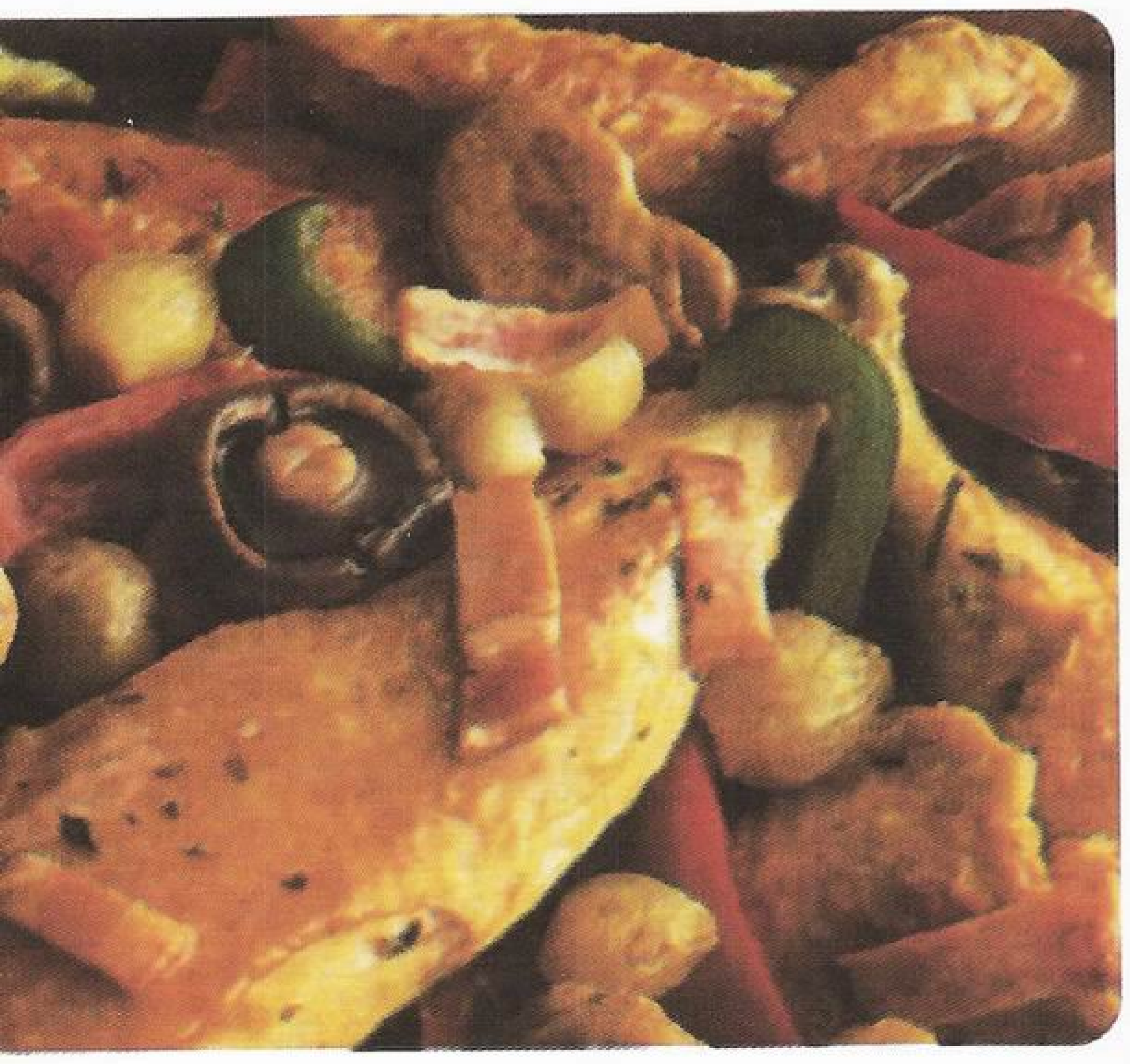
**...или попробуйте так**

Добавьте к овощам небольшую луковицу, нарезанную кольцами. В конце в соус можно ввести немного нарезанной ветчины либо отварной курятины (или любого другого мяса или птицы).

# Курица по-мексикански

Это блюдо очень популярно в Мексике, где иногда его готовят из крольчатины или баранины

**НА 4–6 ПЕРСОН**
**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 1¹/₄ ч**
**Кол-во калорий – 830 в порции**
**Жир – 56 г**



**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**курица, разделанная на 8 порций (1,5 кг)**
**175 г свиного филе (нарезать ломтиками по 1,5 см)**
**4 ст. л. муки**
**15 г сливочного масла**
**30 мл растительного масла**
**6 ломтиков бекона (нарезать тонкими полосками)**
**2 сладких красных или зеленых перца (удалить семена, овощи нарезать кольцами)**
**100 г мелких шампиньонов**
**250 г мелкого лука**
**600 мл куриного бульона**
**4 ст. л. томатной пасты**
**2–3 ч. л. соевого соуса**
**1–2 зубка чеснока (мелко порубить)**
**¹/₂ ч. л. сушеного тархуна**
**2 лавровых листа**

1 Приправьте курицу и свинину по вкусу, посыпьте мукой. Нагрейте оба вида масла на большой сковороде. Обжарьте куски курятины до корочки. Переложите в жаропрочное блюдо для запекания. Подрумяньте в оставшемся жире свинину, переложите ее шумовкой в форму к курице.

2 Обжарьте на сковороде бекон (2 мин.) и переложите в форму. Положите на сковороду перцы, грибы и лук. Жарьте, пока лук не станет золотистым. Введите овощи к мясу в форму.

3 Слейте со сковороды лишний жир, влейте немного бульона и разогрейте на сильном огне, чтобы растворить прилипшие кусочки. Полейте смесью мясо с овощами в форме, введите оставшийся бульон, томатную пасту, соевый соус, чеснок, тархун и лавровые листья. Приправьте по вкусу.

4 Доведите до кипения на среднем огне, уменьшите огонь до слабого. Тушите под крышкой 30 мин. Снимите крышку и готовьте еще 10 мин.: до мягкости курятины и свинины. Подавайте в горячем виде.

# Бараньи котлеты с чили из фасоли

**НА 4 ПЕРСОНЫ**
**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 575 в порции**
**Жир – 39 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**2 ст. л. растительного масла**
**125 г бекона (нарезать)**
**4 моркови (нарезать мелкими кубиками)**
**4 черешка сельдерея (нарезать мелкими кубиками)**
**2 крупные луковицы (нарезать мелкими кубиками)**
**2 чили (удалить семена и нарезать)**
**900 мл бараньего бульона**
**6–7 помидоров (нарезать кубиками)**
**400 г консервированной красной или белой фасоли (слить жидкость, бобовые промыть)**
**8 бараньих котлет на косточке**

1 Нагрейте масло и обжарьте бекон (1–2 мин.). Положите морковь, сельдерей, лук и чили. Жарьте 8–10 мин., постоянно размешивая. Влейте бульон, добавьте помидоры и фасоль. Приправьте.

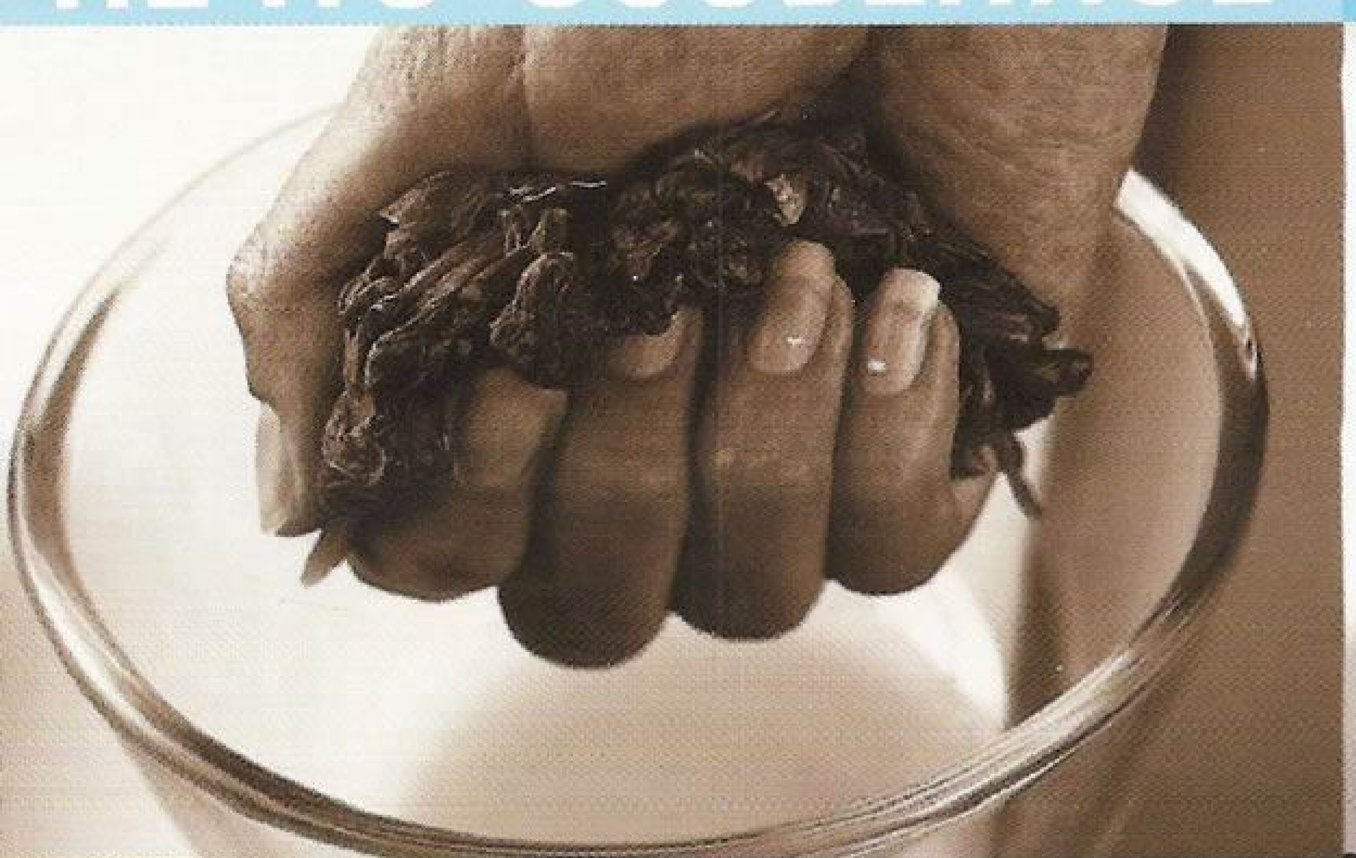
2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите, пока овощи не станут мягкими.

3 Раскалите гриль и обжарьте котлеты с обеих сторон (6–7 мин.).

4 Разложите овощи по 4 подогретым тарелкам, положите сверху бараньи котлеты и подавайте.

### как подавать

Выложите чили из фасоли и котлеты на «подушку» из отварного риса, поставьте также на стол несладкий йогурт или сметану.



# Запеченная камбала по-флорентийски

Если в названии блюда фигурирует обозначение «по-флорентийски», знайте: среди ингредиентов есть шпинат

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 825 в порции**
**Жир – 55 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**700 г шпината**
**8 небольших филе камбалы (кожу удалить)**
**55 г сливочного масла + для смазывания**
**1 луковица (разрезать пополам)**
**4 гвоздики**
**600 мл молока**
**55 г муки**
**180 мл жирных сливок**
**щепотка тертого мускатного ореха**
**140 г твердого сыра (измельчить на терке)**
**25 г крошек белого хлеба**

1 Разогрейте духовку до 190°С. Промойте шпинат, положите влажные листья в кастрюлю. Пропарьте под крышкой на среднем огне (1–2 мин.). Отожмите жидкость. Приправьте листья и отложите.

2 Скатайте филе рыбы рулетиками и выложите в один ряд в смазанную огнеупорную форму. Залейте водой так, чтобы она покрыла рыбу. Накройте листом промасленной бумаги и запекайте 8 мин.: филе станет плотнее, но будет еще не совсем готово. Слейте воду и отложите рыбу.

3 Увеличьте температуру духовки до 220°С. Нашпигуйте половинки луковицы гвоздиками и опустите в молоко. Доведите до кипения, снимите с огня и отставьте настаиваться на 10 мин.

4 Разогрейте масло в чистом сотейнике, спассеруйте, постоянно размешивая, муку (1–2 мин.). Снимите с огня и тонкой струйкой влейте ароматизированное молоко. Поставьте на огонь и разогревайте, постоянно размешивая, пока соус слегка не загустеет. Подмешайте сливки, мускатный орех и 100 г сыра.

5 Положите в смазанную маслом форму-блюдо шпинат. Выложите сверху рыбу и полейте соусом. Смешайте хлебные крошки с оставшимся сыром. Посыпьте смесью камбалу в соусе. Запекайте 15–20 мин.: посыпка станет золотистой, а рыба – готовой. Подавайте в горячем виде.

**совет мастера** Отожмите из бланшированного шпината как можно влаги, иначе соус получится водянистым и пресным.

# Тушеные цесарки

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 35 мин.**
**Кол-во калорий – 505 в порции**
**Жир – 28 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**10 зубков чеснока**
**2 цесарки**
**4 веточки свежего тимьяна**
**6 ломтиков бекона с прожилками мяса**
**2 ст. л. растительного масла**
**25 г сливочного масла**
**250 мл куриного бульона**
**1 небольшая луковица (нарезать кольцами)**
**1 ст. л. свежего рубленого тимьяна**
**картофельное пюре для подачи**

1 Опустите чеснок в кипяток. Варите 10 мин., откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Дайте стечь жидкости.

2 Приправьте тушки снаружи и изнутри, положите внутрь каждой по 2 зубка чеснока и по 2 веточки тимьяна. Оберните цесарок беконом и закрепите ниткой.

3 Нагрейте в форме для запекания растительное и 15 г сливочного масла. Обжарьте тушки до золотистого цвета.

4 Уменьшите огонь, накройте плотно крышкой и тушите 1 ч, периодически перемешивая. Влейте бульон, добавьте лук и оставшийся чеснок, готовьте еще 15 мин. Выложите птиц, поставьте их в теплое место. Прокипятите получившийся соус, чтобы жидкость уварилась наполовину (5 мин.).

5 Удалите нитки. Отрежьте грудки и ножки, держите их в тепле. Нарежьте кусками хребет, положите в соус. Варите 2–3 мин. Процедите соус в чистую емкость. Добавьте тимьян и оставшееся сливочное масло.

6 Положите на каждую тарелку по ножке, грудке, немного бекона, полейте соусом и подавайте сразу же с пюре.

# Сельдерей с жареными чесночными сухариками

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 140 в порции**
**Жир – 11 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 толстых ломтика вчерашнего белого хлеба (корочки срезать)**
**1 головка черешкового сельдерея**
**425 мл говяжьего бульона**
**50 г сливочного масла**
**1 зубок чеснока (истолочь)**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Измельчите хлебный мякиш на крупной терке. Подсушите крошки на противне в духовке до светло-золотистого цвета (10 мин.). Отставьте.

2 Отделите черешки сельдерея, нарежьте их полосками по 7 см, разрежьте каждую вдоль на 2 части.

3 Вскипятите бульон. Опустите в него нарезанный сельдерей, снова доведите до кипения. Варите на слабом огне 4 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.

4 Разогрейте сливочное масло на большой сковороде. Введите чеснок, подсушенные хлебные крошки и сельдерей. Обжаривайте, перемешивая, на среднем огне, пока сельдерей не покроется крошками (3 мин.). Приправьте по вкусу, переложите на подогретое сервировочное блюдо и сразу же подавайте.

**…или попробуйте так**

Разнообразьте вкус – добавьте в масло вместо чеснока семена мака, острую или сладкую паприку, либо тертый мускатный орех.

# Фаршированная сыром подчеревина

Запеченная свинина с ветчиной, сыром, петрушкой и тимьяном

## НА 8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: $1^3/_4$ ч**
**Кол-во калорий – 610 в порции**
**Жир – 47 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**свиная подчеревина без костей и кожи (1,4 кг)**
**1 ст. л. растительного масла**
**1 луковица (нарезать кольцами)**
**2 моркови (нарезать кружочками)**
**2 лавровых листа**
**150 мл яблочного сока**
**15 г сливочного масла**
**1 ст. л. муки**
**300 мл куриного бульона**

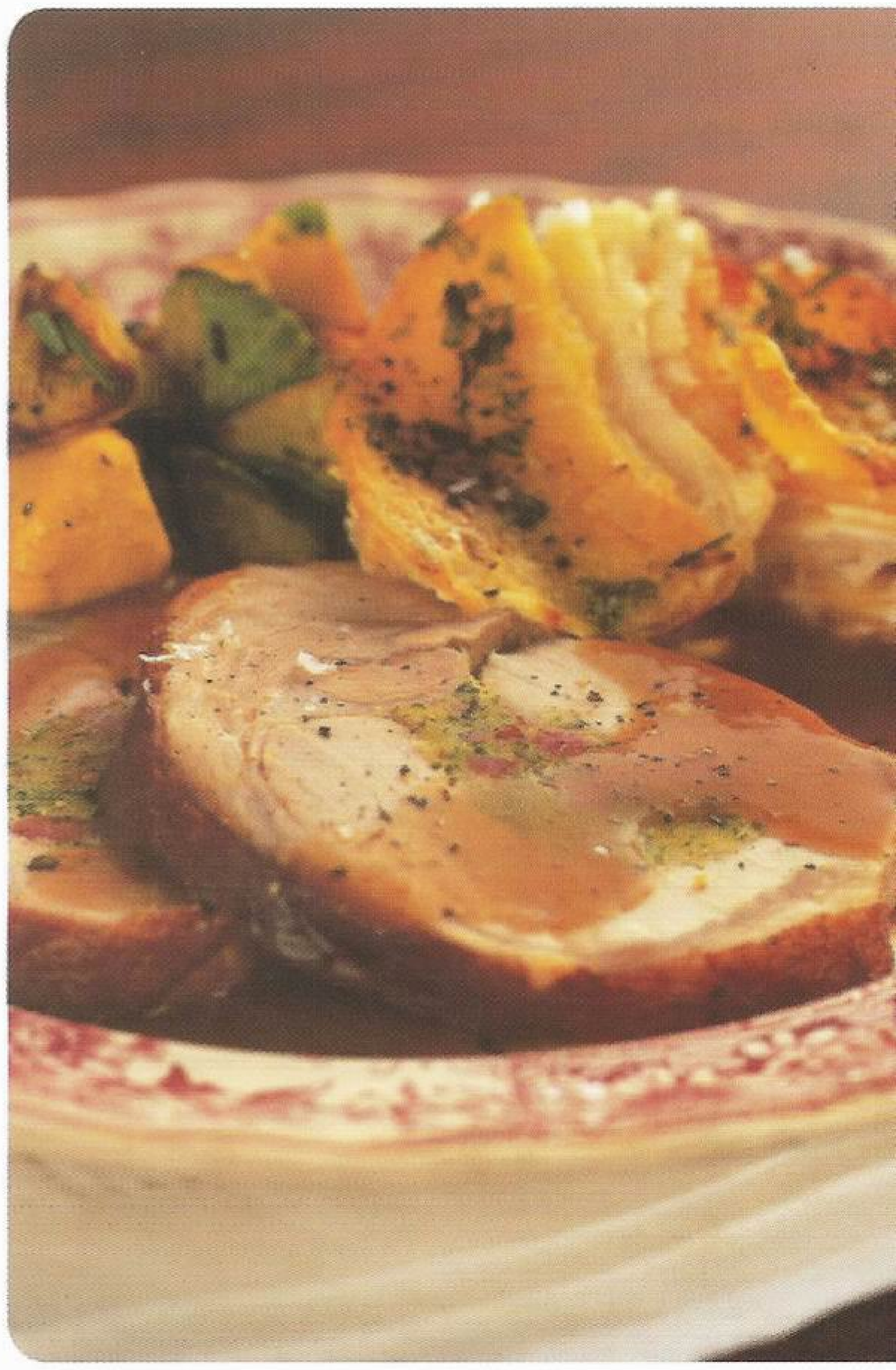
### ДЛЯ НАЧИНКИ:

**125 г вареной ветчины или отварного окорока (нарезать)**
**100 г твердого сыра (измельчить на терке)**
**40 г крошек свежего белого хлеба**
**$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна**
**2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки**
**1 желток**

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смешайте ингредиенты для начинки и приправьте. Разверните свинину. Положите в центр начинку, сверните мясо в рулет и скрепите ниткой. Смажьте свинину растительным маслом, приправьте и положите в форму для жарения, добавьте лук, морковь, лавровые листья, влейте яблочный сок. Жарьте в духовке под крышкой 30 мин.

2 Снимите крышку и жарьте еще 1 ч 10 мин.: при прокалывании из мяса должен вытечь прозрачный сок. Переложите на подогретое блюдо, накройте фольгой и держите в тепле.

3 Процедите мясные соки из формы в соусник. Снимите с них лишний жир. Разогрейте в сотейнике сливочное масло, спассеруйте, постоянно размешивая муку (2 мин.). Введите соки, бульон и соки, образовавшиеся на блюде от мяса. Доведите до кипения, постоянно размешивая. Удалите нитки, нарежьте рулет ломтиками. Подавайте в горячем виде с подливкой.



# Пряная баранина с черносливом

Чернослив, пряности и мед сделают вкус бараньего рагу насыщенным и необычным

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 35 мин. + замачивание**
**Время приготовления: 2 ч**
**Кол-во калорий – 435 в порции**
**Жир – 22 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 ст. л. растительного масла**
**1 рубленая луковица**
**750 г баранины без костей (филейный край окорока), нарезанной кубиками**
**$^1/_2$ ч. л. молотого имбиря**
**$^1/_4$ ч. л. молотой корицы**
**600 мл куриного бульона**
**100 г чернослива (замочить в кипятке на 2 часа)**
**2 кислых яблока**
**1 ст. л. меда**

1 Нагрейте масло в большой форме для запекания и обжарьте, перемешивая, лук на среднем огне (2 мин.). Положите баранину, увеличьте огонь и обжарьте мясо.

2 Посыпьте имбирем и корицей, введите бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите на слабом огне $1^1/_2$ ч – до готовности мяса.

3 Слейте воду с чернослива, удалите косточки. Очистите яблоки, разрежьте плоды на 4 части, срежьте сердцевину. Нарежьте кусочки тонкими пластинками. Добавьте к мясу с черносливом и медом. Перемешайте, накройте крышкой и тушите еще 20 мин., пока баранина не станет очень мягкой, как яблоки и чернослив. Подавайте рагу горячим.

### Как подавать

Подавайте это ароматное, чуть сладковатое рагу на отварном рисе или кускусе.

# Скумбрия с цитрусово-пряной начинкой

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 435 в порции**
**Жир – 31 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**50 г сливочного масла + для смазывания**
**1 небольшая луковица (мелко порубить)**
**100 г крошек свежего белого хлеба**
**измельченная на терке цедра $^1/_2$ апельсина**
**1 ст. л. свежей рубленой петрушки или мяты**
**немного апельсинового сока**
**4 тушки скумбрии (сделать длинный надрез вдоль брюшка и выпотрошить)**
**дольки лимона и апельсина и веточки зелени для украшения**

1 Разогрейте духовку до 190°С. Отрежьте 4 куска фольги (достаточно большие, чтобы обернуть каждую тушку) и промаслите.

2 Для начинки. Разогрейте масло в сотейнике. Обжарьте лук до светло-золотистого цвета. Снимите с огня и подмешайте хлебные крошки, апельсиновую цедру, петрушку или мяту, влейте достаточное количество апельсинового сока, чтобы замесить однородную начинку. Приправьте по вкусу.

3 Разделите начинку на 4 части и начините тушки. Положите каждую на лист фольги, заложите поверх рыбы края фольги, чтобы получился аккуратный пакетик. Переложите на противень и запекайте 25–30 мин. – до готовности рыбы. Раскройте фольгу и переложите скумбрию на подогретое блюдо. Украсьте и подавайте еще горячей.

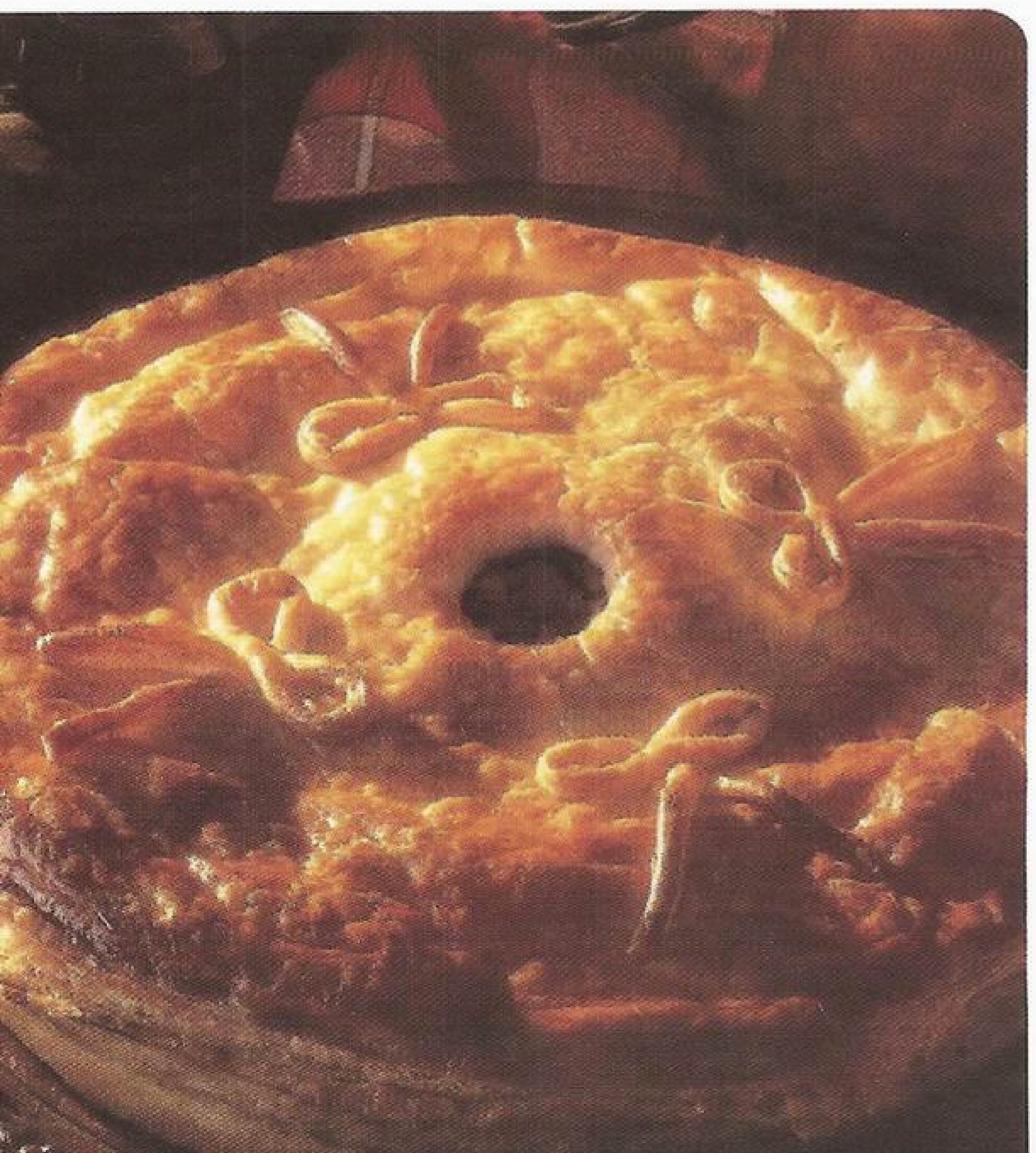
**совет мастера** Приготовленная рыба обычно легко ломается, поэтому перекладывайте тушки из фольги на блюдо с помощью рыбной лопатки.

# Мясной пирог по-квебекски

Этот вкусный мясной пирог раньше начиняли дичью и подавали в сочельник

## НА 6–8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 50 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: $1^1/_2$ ч**
**Кол-во калорий – 570 в ломтике**
**Жир – 34 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**450 г телячьего фарша**
**450 г свиного фарша**
**2 крупные луковицы (мелко порубить)**
**$^1/_4$ ч. л. молотого душистого перца**
**2 ст. л. пшеничных панировочных сухарей**
**взбитое яйцо для смазывания**

### ДЛЯ ТЕСТА:

**225 г муки + для посыпки**
**175 г кубиков сливочного масла**
**100 мл холодной воды**
**1 ч. л. лимонного сока**

1 Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите воду, лимонный сок и замесите тесто. Раскатайте в прямоугольник 12 х 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

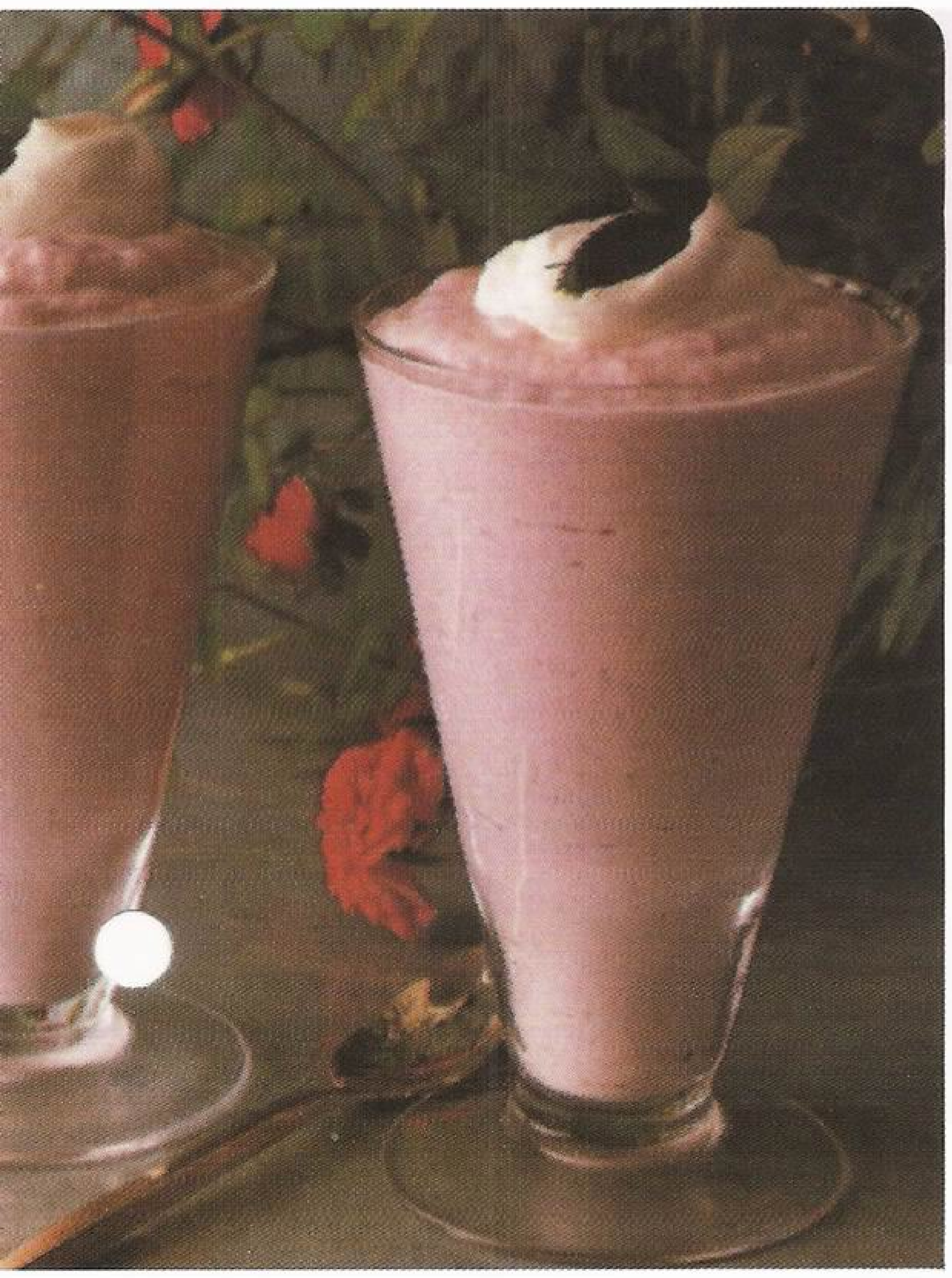
3 Смешайте оба фарша, лук, приправьте душистым перцем, солью и черным перцем по вкусу. Пожарьте на среднем огне, постоянно размешивая, до коричневого цвета (20 мин.). Снимите с огня и отставьте остывать.

4 Разогрейте духовку до 230°С. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Отложите часть для «крышечки» пирога, остальным выложите глубокое огнеупорное блюдо диаметром 23 см.

5 Посыпьте тесто в блюде панировочными сухарями и выложите мясную начинку. Разровняйте ложкой. Раскатайте оставшееся тесто и накройте им начинку. Смочите края нижнего пласта водой, соедините края. Сделайте в центре «крышечки» дырочку.

6 Нарежьте обрезки теста полосками. Сделайте из них бантики, приклейте украшения водой на «крышечку». Охладите пирог (15 мин.), смажьте его яйцом. Выпекайте 10 мин. Уменьшите температуру духовки до 180° и пеките еще 1 ч, пока пирог не станет золотистым. Подавайте в горячем виде.

# Английский фул из ревеня



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 10 мин.**
**Кол-во калорий – 330 в порции**
**Жир – 24 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**350 г ревеня (нарезать кусочками по 2,5 см)**
**100 г сахара**
**2 ст. л. лимонного сока**
**200 мл жирных сливок**
**листочки розы или мяты для украшения (дополнительно)**

1 В кастрюльке смешайте ревень с сахаром, влейте 1 ст. л. лимонного сока. Постоянно размешивая, доведите до кипения. Уменьшите огонь и помешивая, тушите 5–8 мин.: ревень станет мягким и кашеобразным.

2 Протрите через мелкоячеистое сито в чашу. Отставьте остывать, затем переставьте на холод. Взбейте в охлажденной миске сливки до образования мягких вершинок.

3 Незадолго до подачи введите взбитые сливки в пюре из ревеня, перемешивая его металлической ложкой (4 ст. л. сливок отложите для украшения). Подмешайте в десерт по вкусу оставшийся лимонный сок.

4 Разложите по десертным бокалам, украсьте отложенными взбитыми сливками и листочками розы или мяты.

**…или попробуйте так**

Десерт для 6 персон. Приготовьте двойную порцию тушеного ревеня. Остудите. Выложите в большую стеклянную десертную чашу, а сверху вылейте массу из сливок и ревеня.

# Лимонный омлет-суфле

*Легкий и воздушный омлет с кисловатой начинкой и сладкой посыпкой*

## НА 2 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 5 мин.**
**Кол-во калорий – 195 в порции**
**Жир – 12 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 яйца (отделить желтки от белков)**
**1 ч. л. сахара**
**2 капли ванильной эссенции**
**1 ст. л. холодной воды**
**1 ст. л. сливочного масла**
**2 ст. л. лимонного джема или варенья**
**сахарная пудра для посыпки**

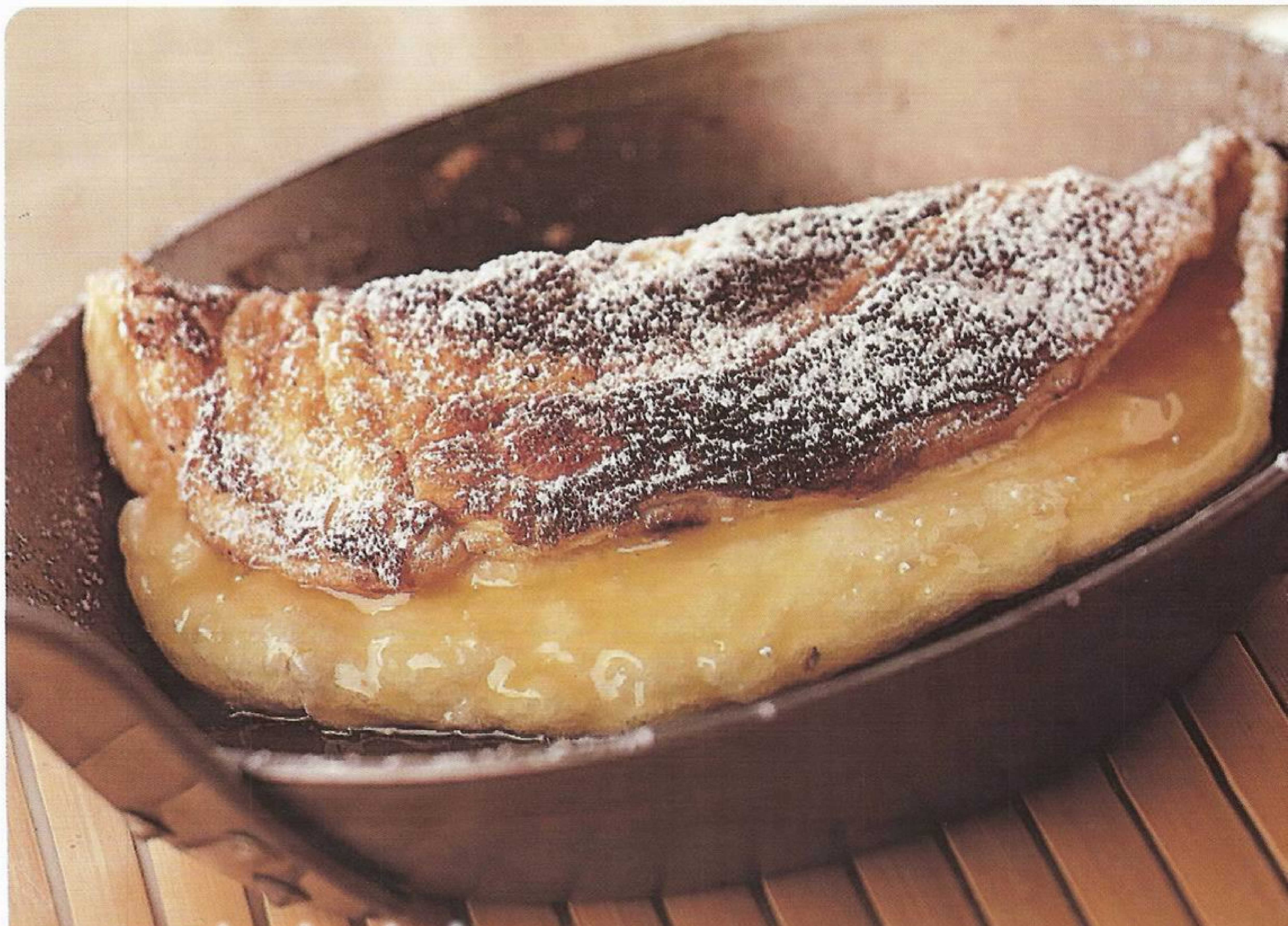
1 Разогрейте гриль на средней температуре. В миске взбейте желтки, сахар, ванильную эссенцию и воду в густой крем. Взбейте в отдельной посуде белки в стойкую, но мягкую пену. Аккуратно введите белки в желтковую массу.

2 Разогрейте масло на сковороде диаметром 18 см. Влейте яичную массу и жарьте на среднем огне 2 мин., затем поставьте под горячий гриль и готовьте еще 2 мин.

3 Намажьте омлет в центре лимонным джемом или вареньем, сложите пополам, посыпьте слегка сахарной пудрой и сразу подавайте в сковороде или на разогретой тарелке.

**совет мастера**

Омлет можно сделать клубничным, заменив лимонный джем клубничным и украсив десерт свежей клубникой.



# Булочки с кунжутом

## ВЫХОД: 12 ШТУК

**Время подготовки: 30 мин. + подход теста**
**Время приготовления: 25 мин. + остывание**
**Кол-во калорий – 170 в изделии**
**Жир – 4 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**12 г свежих дрожжей**
**300 мл тепловатого молока**
**450 г муки + для посыпки**
**1 ч. л. соли**
**15 г кубиков сливочного масла**
**растительное масло для смазывания**
**1 яйцо для смазывания (слегка взбить)**
**2 ст. л. семян кунжута**

1 Разотрите дрожжи с небольшим количеством молока. Оставьте на 15–20 мин. – до вспенивания дрожжей, влейте оставшееся молоко. Просейте в миску муку с солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки, введите опару и замесите мягкое тесто.

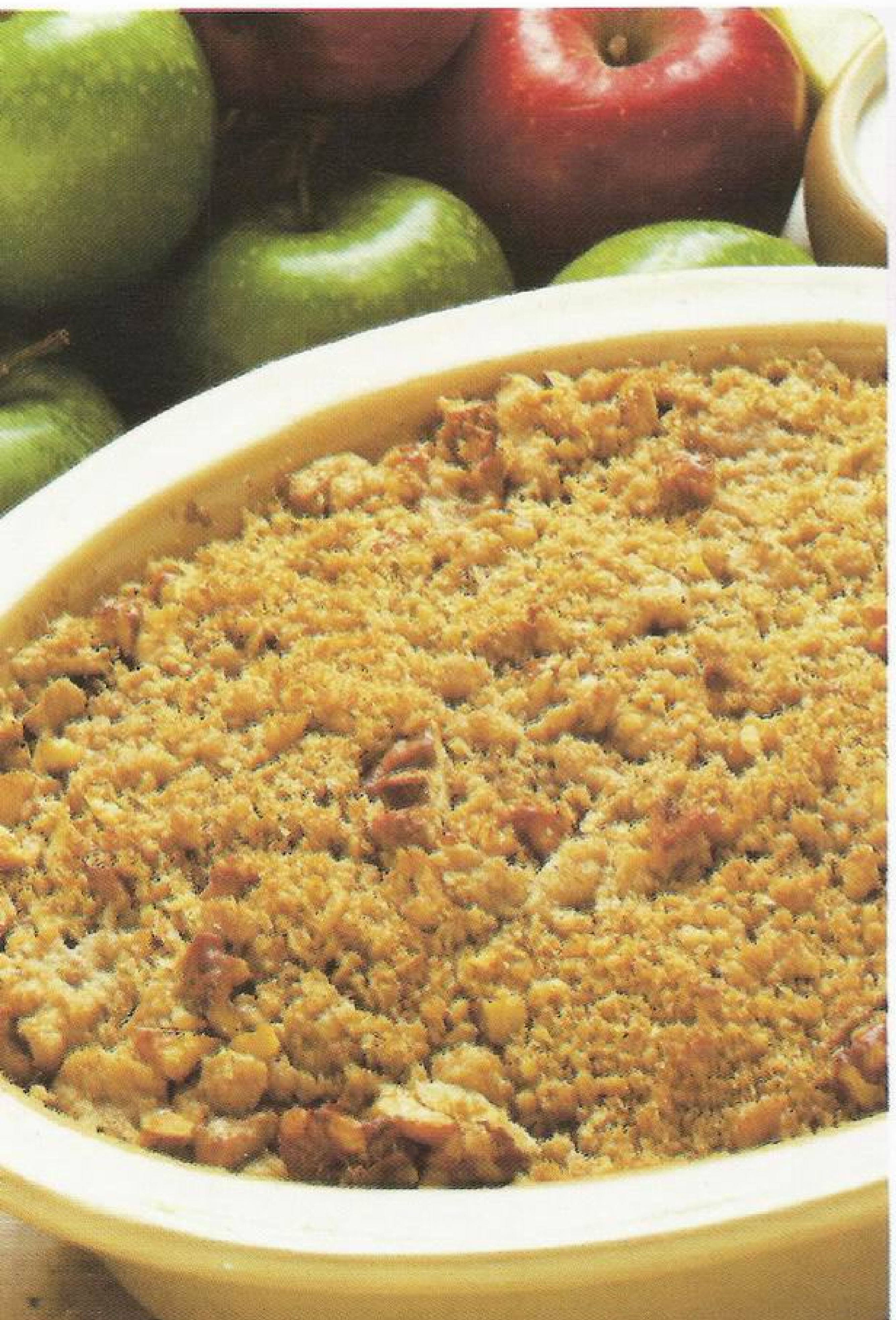
2 Вымесите его на посыпанной мукой поверхности (5 мин.), переложите тесто в смазанную маслом чашу. Накройте и поставьте в теплое место – тесто должно увеличиться в объеме вдвое.

3 Смажьте маслом 2 противня. Раскатайте тесто в колбаску, разрежьте ее на 12 кусочков. Скатайте каждый в шарик. Положите на противни по 6 шариков и оставьте подходить в теплое место (тесто должно увеличиться в объеме вдвое). Разогрейте духовку до 220°C.

4 Смажьте булочки взбитым яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте 20–25 мин.: изделия хорошо поднимутся и станут золотистыми. (При постукивании по дну готовых булочек послышится пустой звук.) Переложите изделия на решетку остывать до подачи.

# Яблоки под ореховым крамблом

Йогурт приятно освежает сладость этого десерта



## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 50 мин.**
**Кол-во калорий – 565 в порции**
**Жир – 38 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**3 крупных яблока**
**50 г кишмиша**
**50 г сахара**
**2 ст. л. воды**
**несладкий йогурт для подачи**

### ДЛЯ КРАМБЛА:

**100 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания**
**100 г муки**
**по 1/4 ч. л. молотой корицы, гвоздики, душистого перца и мускатного ореха**
**50–75 г сахара (по вкусу)**
**50 г грецких орехов (крупно порубить)**

1 Разогрейте духовку до 190°C. Для крамбла. Смажьте маслом огнеупорное блюдо объемом 1,5 л. Смешайте в миске муку с пряностями. Разотрите с маслом в крупные крошки. Подмешайте сахар и орехи.

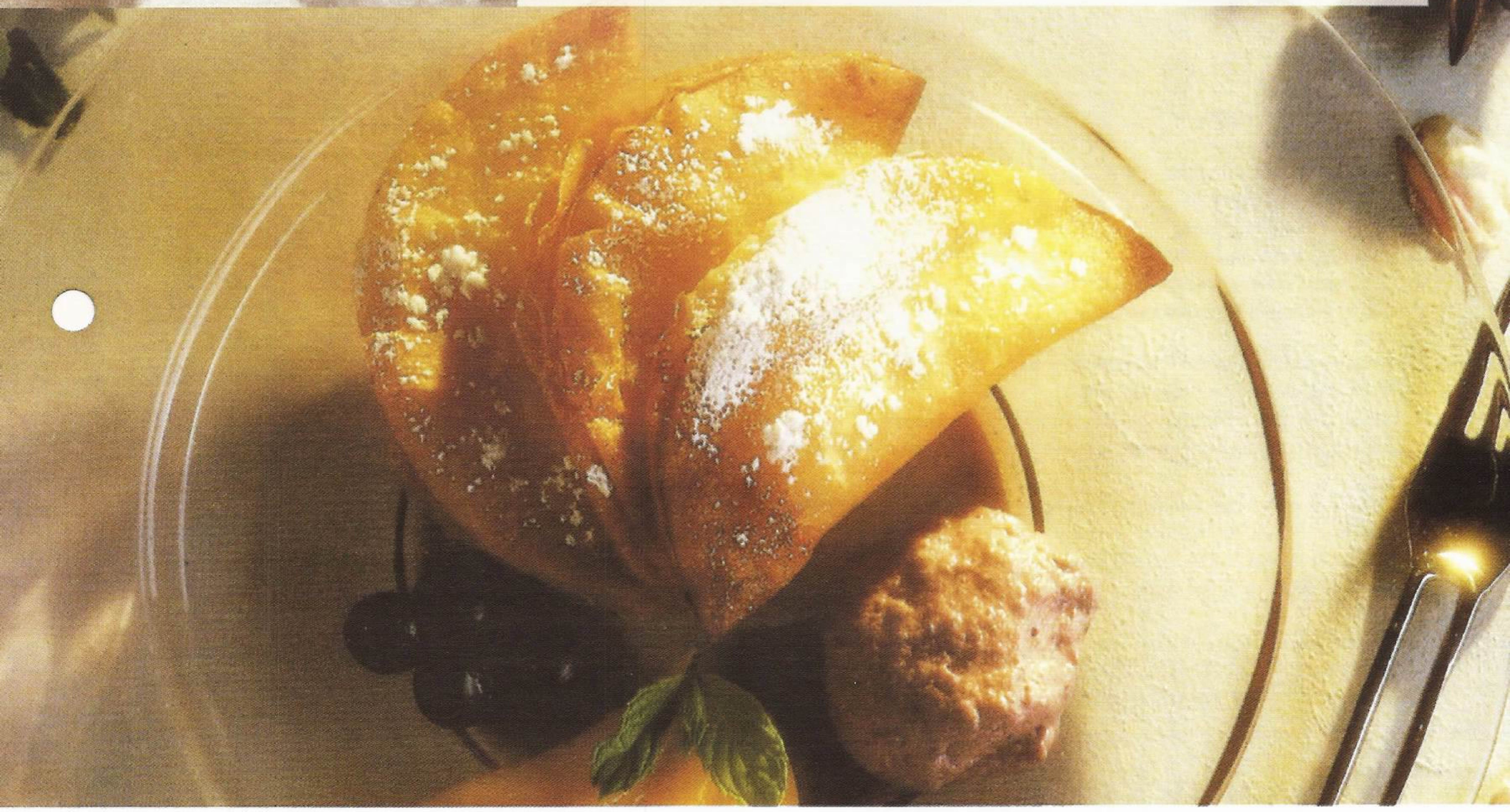
2 Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте плоды дольками. Выложите в блюдо, пересыпая кишмишем и сахаром. Сбрызните водой. Посыпьте яблоки полученными крошками, разровняйте их и слегка прижмите ложкой.

3 Запекайте 40–50 мин.: крамбл станет хрустящим и золотистым, а яблоки – мягкими. Подавайте десерт горячим или теплым с йогуртом.

**совет мастера** Яблоки нарезайте тонкими дольками: благодаря этому они равномерно пропекутся за то же время, за которое пропечется крамбл.

# Грушевые полумесяцы с черничным кремом

Предложите приглашенным на званый ужин этот изысканный и необычный десерт



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 40 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 300 в порции**
**Жир – 22 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**6 пластин вытяжного теста**
**50 г растопленного сливочного масла**
**1 желток + 1 ч. л. воды (растереть)**
**растительное масло для фритюра**
**2 крупных персика (очистить и нарезать дольками)**
**черника для украшения**
**сахарная пудра для посыпки**

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

**50 мл воды**
**1 ст. л. сахара**
**5 соцветий гвоздик**
**1 палочка корицы**
**2 спелые груши (очистить от кожуры и сердцевин; плоды нарезать кубиками)**
**1 кружок лимона**

### ДЛЯ ЧЕРНИЧНОГО КРЕМА:

**75 г черники**
**1 ст. л. сахара**
**2 ст. л. воды**
**100 г мягкого сливочного сыра или творога**
**2 ст. л. нежирных сливок**

1 Для начинки. Смешайте в кастрюльке воду с сахаром и пряностями. Поставьте на слабый огонь, помешивая, растворите сахар. Положите в сироп груши и кружок лимона. Тушите под крышкой, пока плоды не станут мягкими. Снимите крышку и продолжайте тушить на среднем огне, пока не испарится оставшаяся влага. Удалите лимон и пряности, груши отставьте остывать.

2 Для черничного крема. Потушите под крышкой чернику с сахаром в воде, чтобы ягоды стали мягкими. Сделайте пюре и отставьте остывать. Взбивая, введите сыр или творог, сливки. Поставьте крем на холод.

3 Положите друг на друга 3 листа теста, промазывая их растопленным маслом. Сложите таким же образом оставшиеся 3 листа. Вырежьте 18 кругов диаметром 10 см. Положите в центр каждого кружка по 1 ч. л. начинки, смажьте края растертым желтком и сложите пополам в виде полумесяца. Аккуратно соедините края.

4 Налейте в большую кастрюлю масло: оно должно покрыть стенки на 5 см. Разогрейте: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 30 сек. Партиями обжарьте полумесяцы. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах.

5 Положите на каждую тарелку пару ломтиков персиков и немного черники и по ложке крема возле фруктов. Посыпьте полумесяцы просеянной сахарной пудрой, разложите на тарелках и подавайте.

# Малиново-миндальный пирог

Под сеточкой из хрустящего миндального теста – ароматный джем

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 30 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 705 в ломтике**
**Жир – 36 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**1 крупное яйцо**
**225 г сахара**
**100 г сливочного масла + для смазывания**
**225 г муки + для посыпки**
**225 г молотого миндаля**
**1–2 ст. л. холодной воды (при необходимости)**
**8 ст. л. малинового джема или варенья**
**сливки для подачи (дополнительно)**

1 Взбейте яйцо с сахаром в пышный светлый крем. Разогрейте в кастрюльке масло на слабом огне. Дайте остыть до комнатной температуры и добавьте в яичный крем.

2 Просейте муку в смесь и тщательно ее разотрите. Взбивая, всыпьте миндаль. Если тесто слишком липкое для раскатывания, подлейте немного холодной воды.

3 На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 15 мм. Вырежьте круг диаметром 22,5 см и переложите на промасленный противень. Обрезки сохраните.

4 Раскатайте обрезки теста и разрежьте на тонкие полоски. Из нескольких полосок сделайте по краю тестяного круга ободок. Оставшиеся выложите сверху в виде сетки. Ложкой разложите в ячейках сеточки малиновый джем или варенье. Охлаждайте не менее 30 мин. Разогрейте духовку до 180°С.

5 Выпекайте пирог 25–30 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Переложите остывать на решетку. Подавайте изделие чуть теплым со сливками.

**…или попробуйте так**

Замените малиновый джем абрикосовым или персиковым вареньем – они хорошо сочетаются с миндальным тестом.

# Шотландское печенье

## ВЫХОД: 24 ШТУКИ

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 15 мин. + остывание**
**Кол-во калорий – 185 в изделии**
**Жир – 11 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

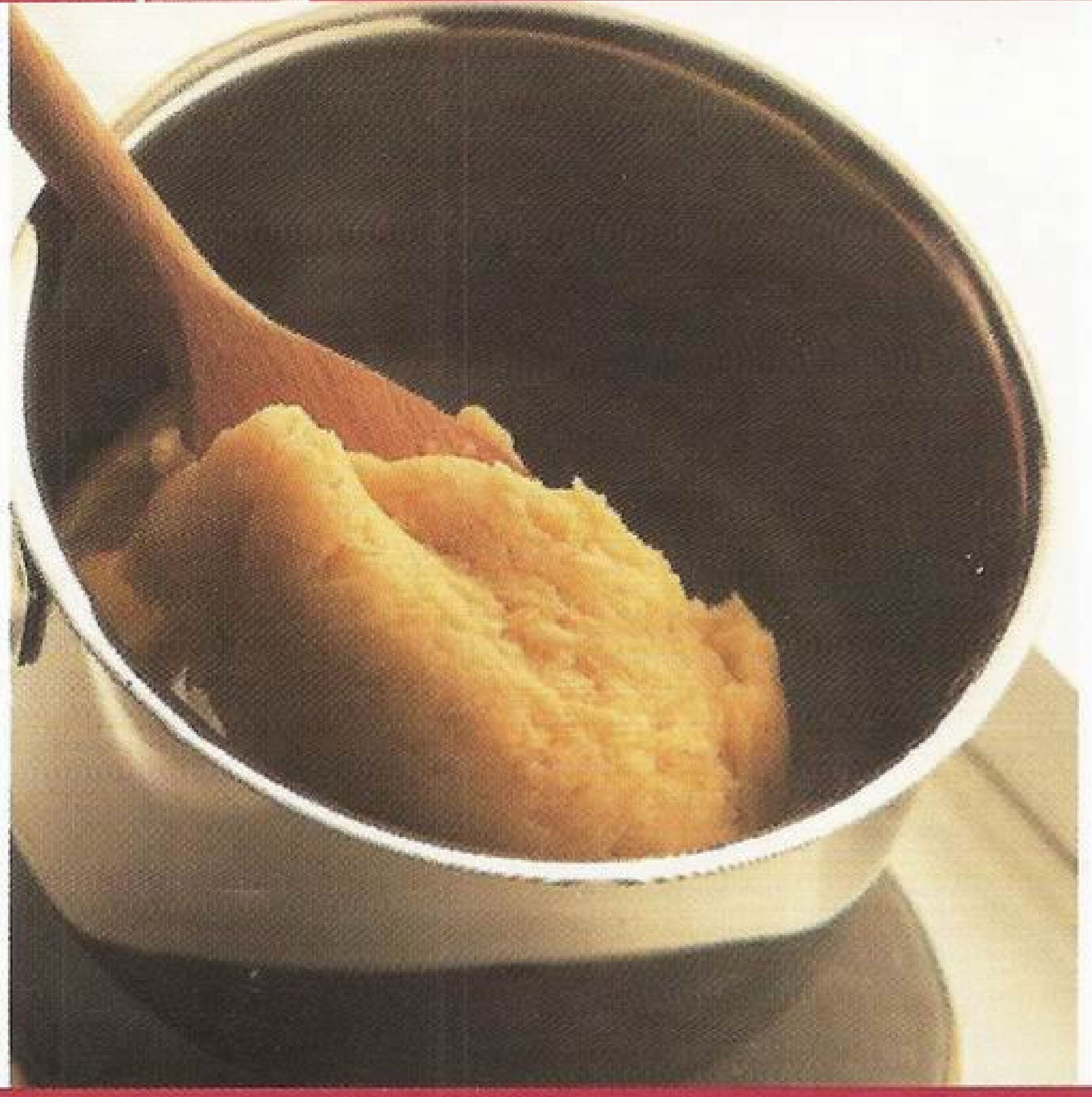
**275 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания**
**225 г муки + для посыпки**
**225 г рисовой муки**
**100 г сахара + для посыпки**
**$^1/_2$ ч. л. ванильной эссенции**
**1 яйцо**
**3–4 ст. л. жирных сливок**

1 Разогрейте духовку до 190°С. Слегка смажьте маслом противень. Просейте оба вида муки в миску. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите сахар и ванильную эссенцию.

2 Взбейте яйцо с 3 ст. л. сливок. Соедините с мучными крошками и руками замесите эластичное тесто, добавляя при необходимости еще сливок.

3 Переложите тесто на посыпанную мукой поверхность. Вымешивайте, пока с теста не исчезнут трещины. Посыпьте скалку мукой и раскатайте тесто в пласт толщиной 15 мм. Вырежьте круги диаметром 5 см, переложите на противень. Раскатывайте обрезки и вырезайте круги, пока не используете все тесто.

4 Выпекайте печенье 10–15 мин., пока изделия не станут слегка золотистыми. Еще горячие печенья посыпьте сахаром и переложите остывать на решетку.



# Заварное тесто

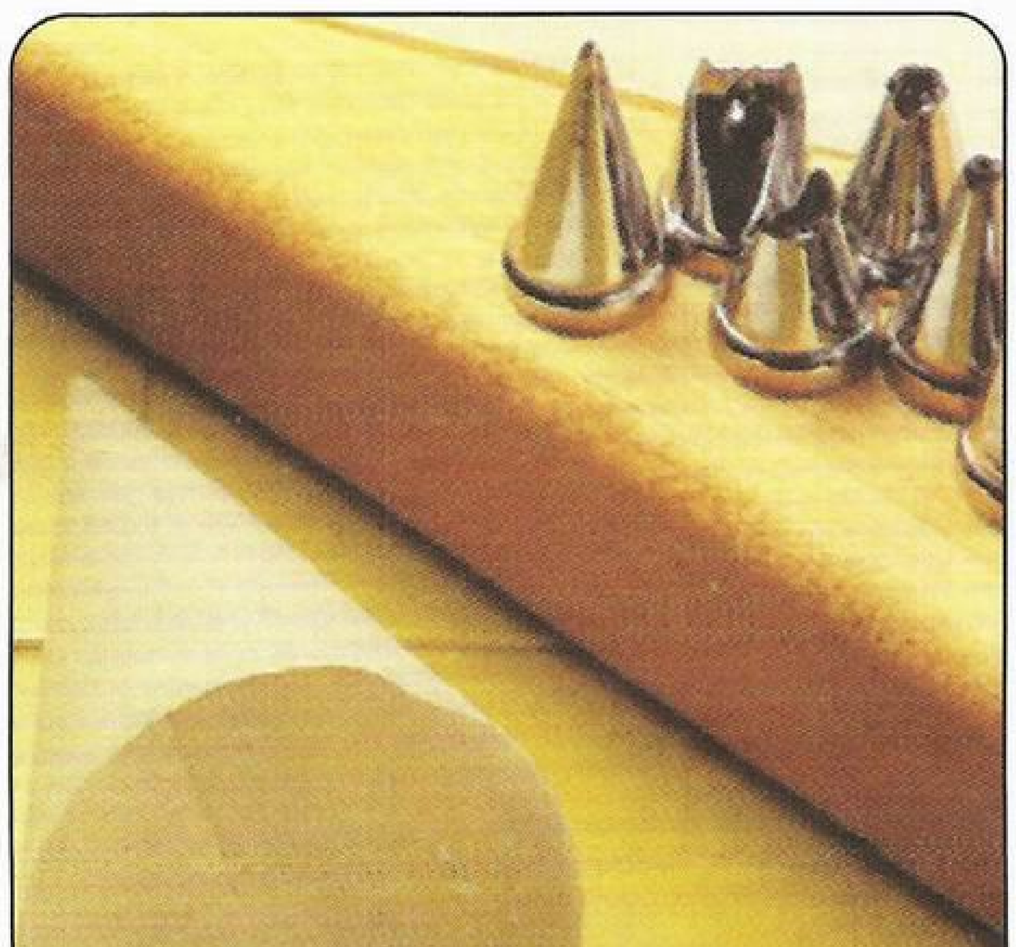
В процессе выпекания изделий из заварного теста образуется полость, которую наполняют после их остывания разнообразными начинками

Заварное тесто можно назвать «кулинарным феноменом». До тепловой обработки оно напоминает соус – густую тягучую массу из муки, масла, воды и яиц, а во время выпекания превращается в хрустящую хрупкую оболочку. Обычно изделия из заварного теста выпекают в духовке, но иногда их жарят во фритюре.

## Формовка изделий

Самое важное правило, которое необходимо соблюдать при приготовлении этого вида теста: скрупулезно следуйте рецпту. Тестяные изделия выдавливайте из бумажного или полиэтиленового кондитерского мешочка или формуйте двумя ложечками любого размера. Полуфабрикаты из теста выкладывайте на противне на большом расстоянии друг от друга, так как в процессе выпечки изделия увеличатся в объеме как минимум в два раза.

## Как изготовить кондитерский мешочек



**1** Вырежьте из листа пекарской бумаги квадрат со стороной 25 см. Сложите по диагонали, чтобы получился треугольник.

**2** Расположите его длинной стороной от себя. Заложите один из дальних углов в центр треугольника и плотно удерживайте его пальцами одной руки. Другой рукой возьмите противоположный дальний угол, накройте поверх края треугольника в центре (не отпускайте палец) и плотно сверните по часовой стрелке в конус. Загните верхний торчащий край треугольника внутрь.

**3** Если используете кондитерскую насадку, отрежьте уголок мешочка по ее размеру. Вставьте насадку в мешочек, продвиньте к отрезанному краю, чтобы из него показался кончик насадки (она должна плотно прилегать к стенкам конуса).

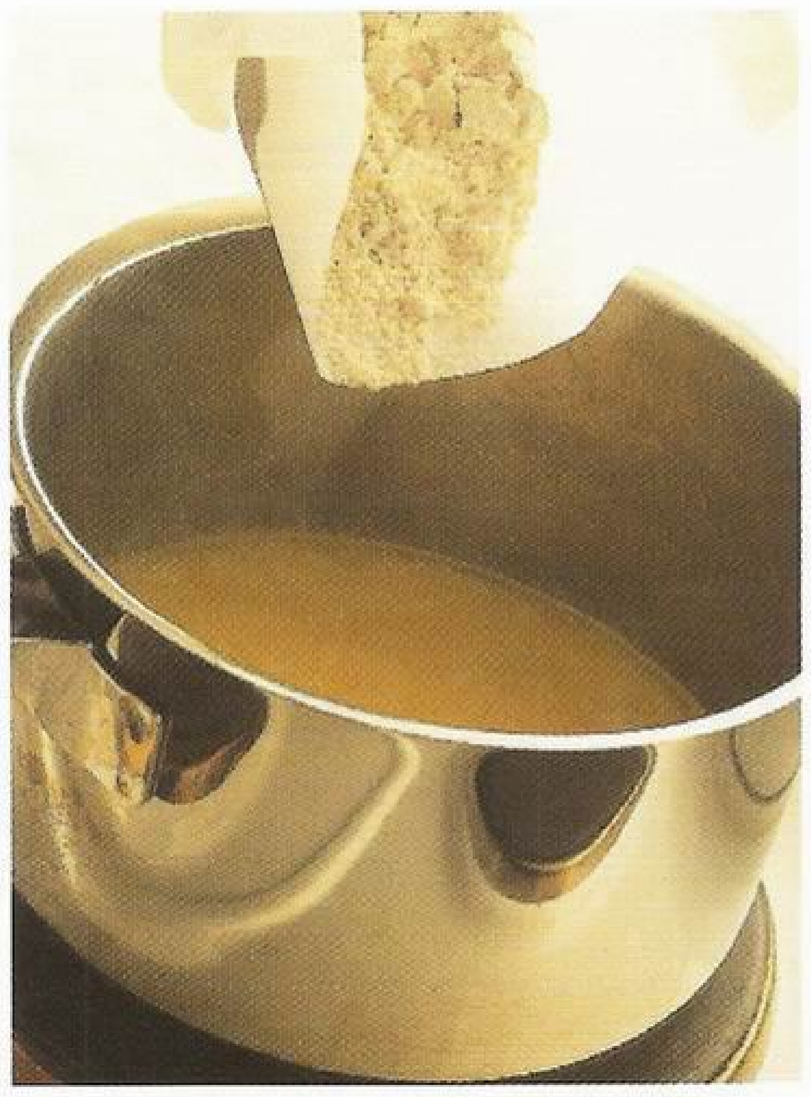
**4** Ложечкой наполовину наполните мешочек. Загните верхнюю половину мешочка вниз, чтобы начинка не выдавливалась вверх по стенкам.

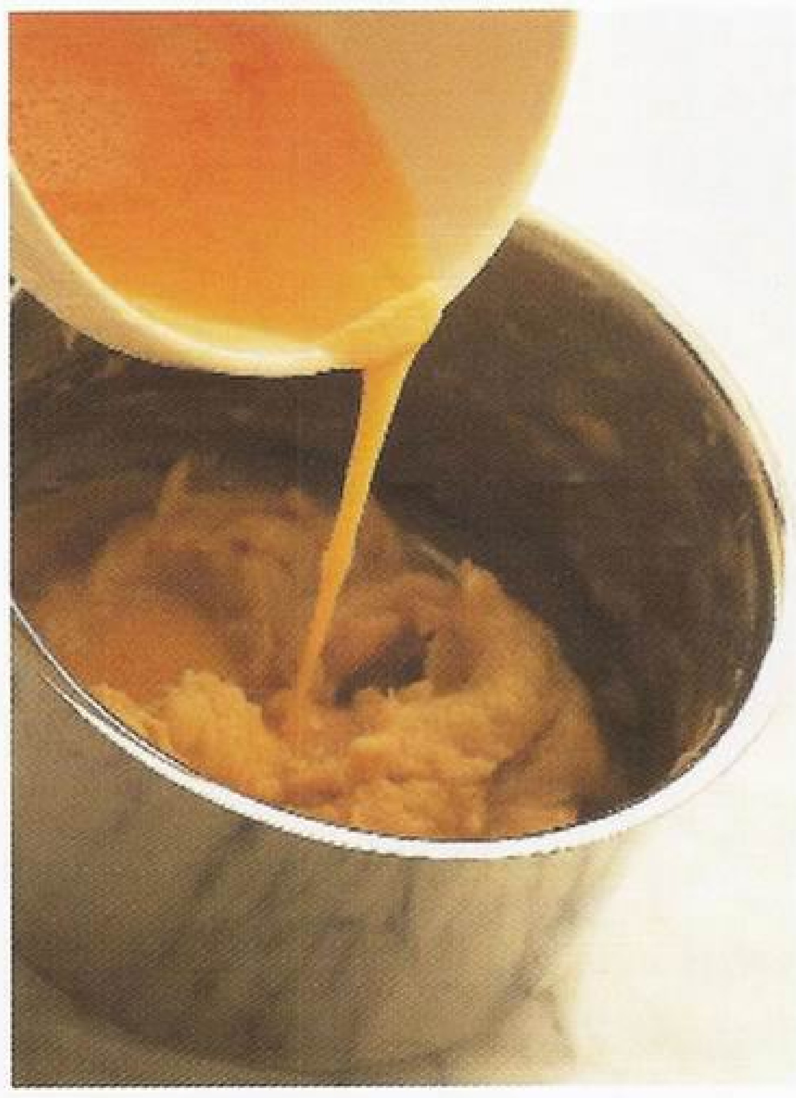
**5** Если не используете насадку, наполните мешочек приготовленной массой, загните вниз верхнюю часть мешочка и только после этого отрежьте самый кончик.

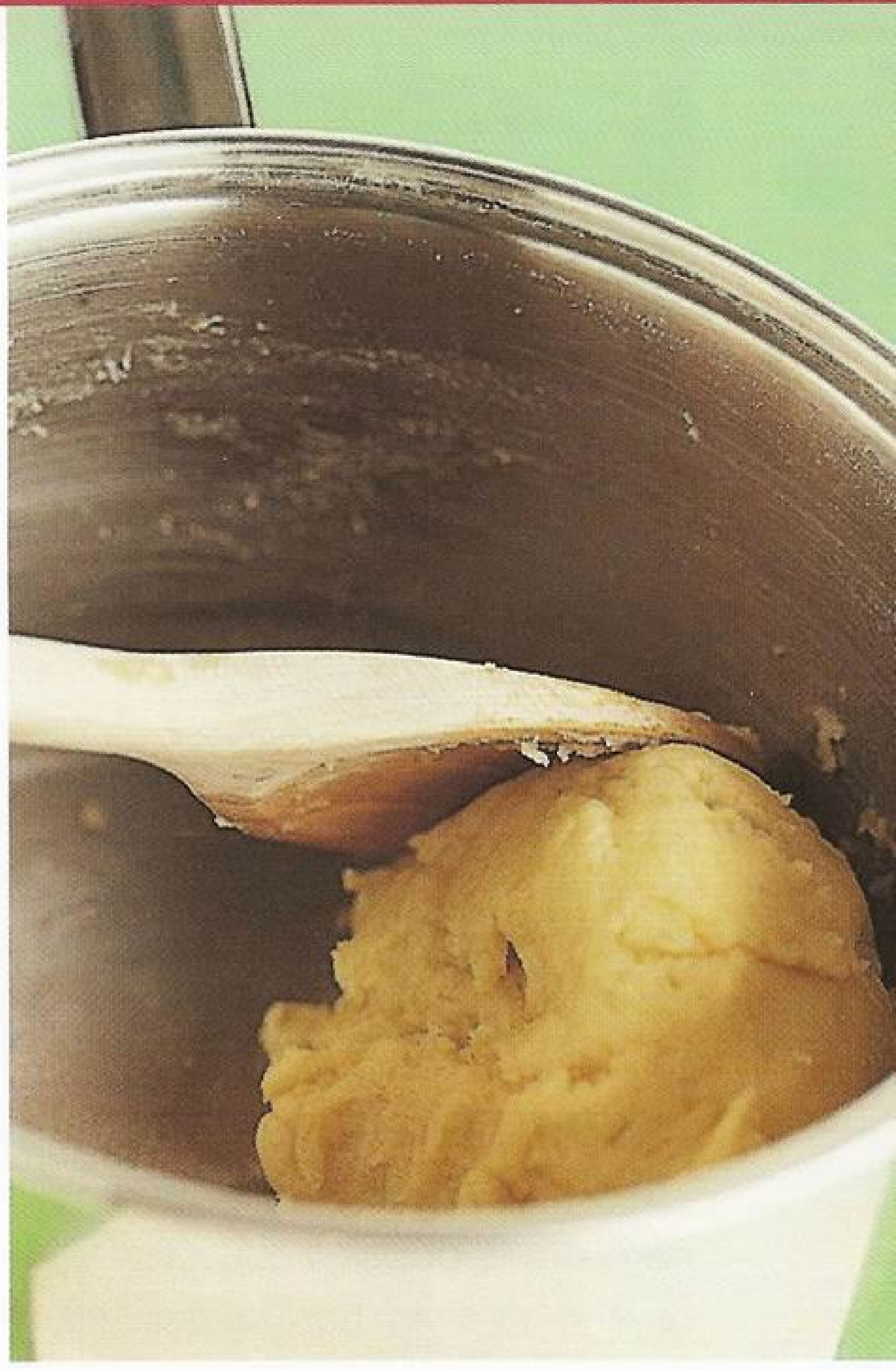
**6** Аккуратно прижимая, выдавливайте тесто из мешочка. Использованный бумажный мешочек выбросьте.

# Приготовление заварного теста

Смочите противень водой – подержите его под струей проточной воды, затем стряхните, чтобы избавиться от лишней жидкости. Испаряющаяся с противня влага поможет выпечке хорошо подняться.







**ДЛЯ 12 БУЛОЧЕК или 3 x 20-см КОЛЕЦ**
**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 25–55 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- **80 г муки (просеять)**
- **150 мл воды**
- **55 г сливочного масла кубиками**
- **2 яйца (взбить)**

**1** Разогрейте духовку до 200°C. Просейте муку с 1 ч. л. соли на лист бумаги. Влейте воду в сотейник, положите масло и доведите на медленном огне до кипения так, чтобы к моменту закипания воды масло полностью растаяло.

**2** Снимите с огня и всыпьте муку с солью. Разотрите деревянной ложкой в однородную массу.

**3** Поставьте на слабый огонь и разогрейте, растирая, еще 2 мин.: тесто станет густым и блестящим и не будет легко падать с ложки, оно должно отходить от стенок посуды. Главное, не перевзбейте массу.

**4** Снимите с огня. Через 2 мин., растирая тесто, введите порциями взбитые яйца, каждый раз тщательно растирая. Тесто должно получиться однородным и шелковисто-блестящим.

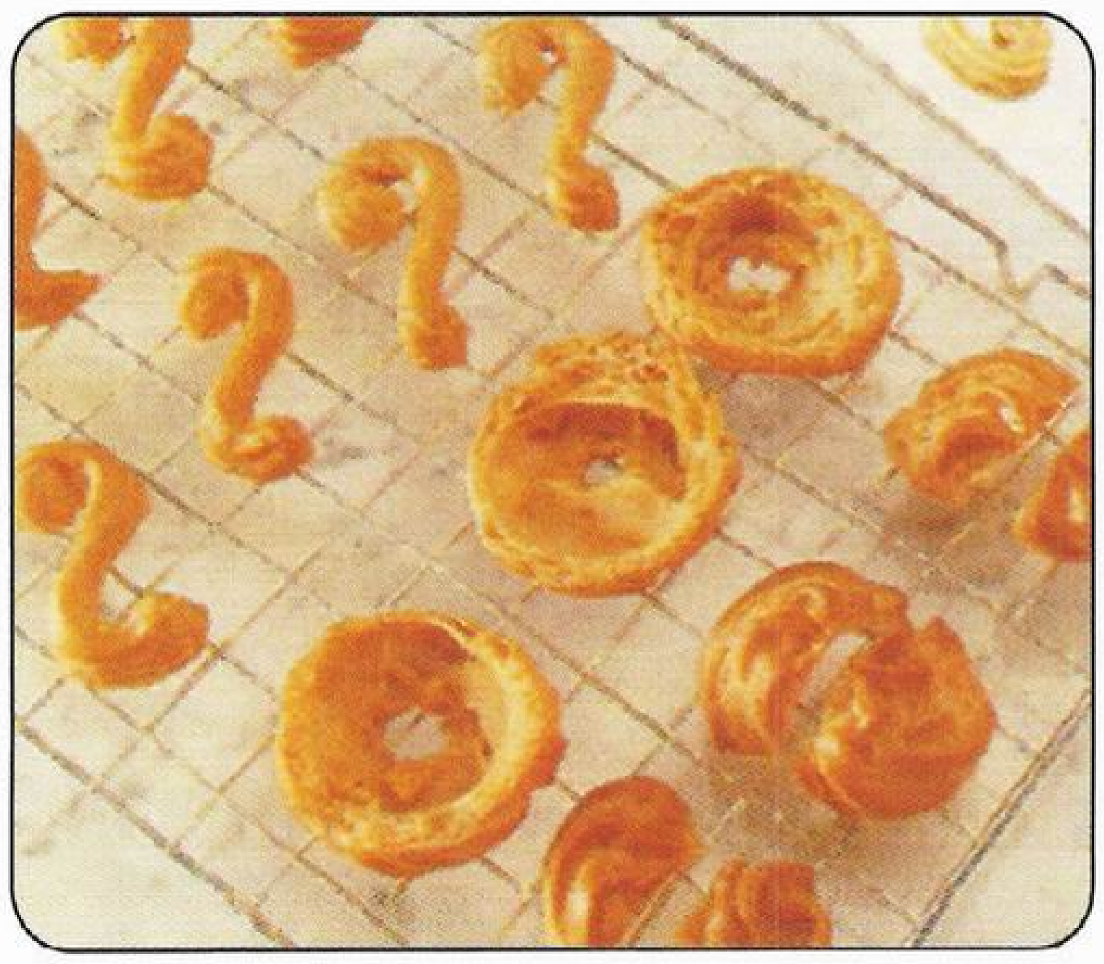
**5** Выложите тесто ложкой или из кондитерского мешочка на влажный противень. Выпекайте 15–45 мин. (следуйте указаниям в рецепте), сделайте прокол в боку каждого изделия, чтобы выпустить пар, и поставьте в духовку на 5 мин. Переложите остывать на решетку.

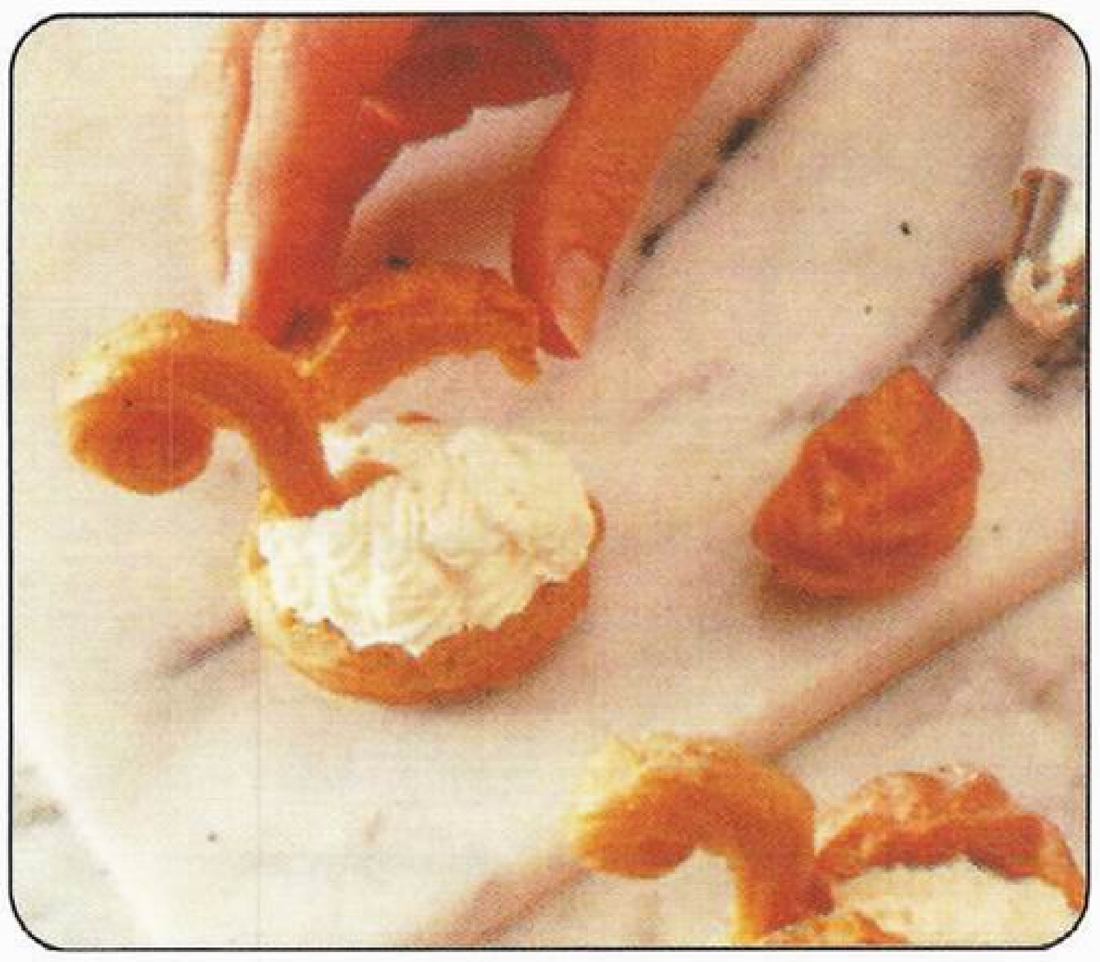
**совет мастера** Дно готовых изделий должно быть плотным. Остатки не испекшегося теста выньте из булочек ложечкой через разрез.

# Фигурные заварные изделия

Многие отдают предпочтение из заварных изделий круглым булочкам и продолговатым эклерам, хотя из теста можно испечь и колечки, и изящных «лебедей».

**«ЛЕБЕДИ»**





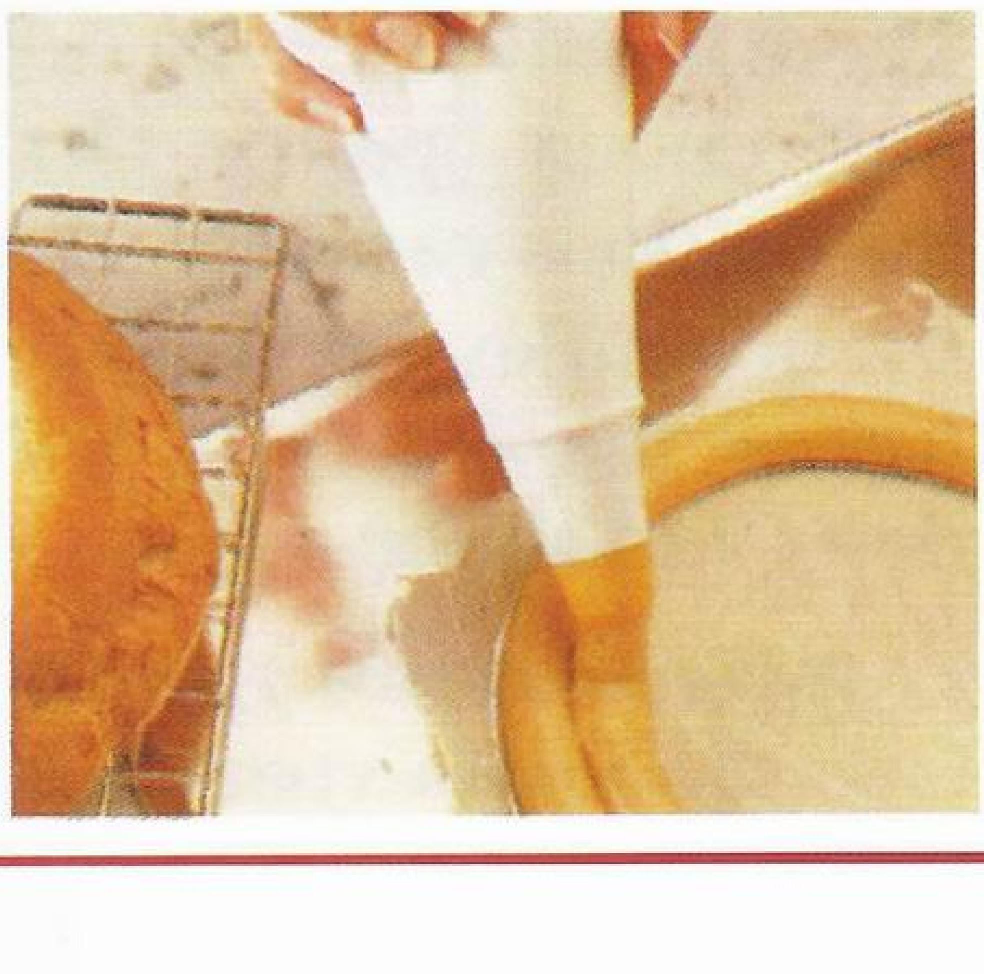
**1** Выдавите из кондитерского мешочка большие продолговатые булочки в форме груши – тело и крылышки «лебедей». Для шеек сделайте фигурки в форме буквы S и испеките (см. «Время выпечки», «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 164).

**2** Разрежьте булочки по горизонтали пополам, верхнюю часть – вдоль пополам, чтобы получились «крылышки». Наполните нижние части кремом или сливками, вставьте «шейку» и вдавите в крем под углом «крылышки».

**...или попробуйте так**

**Кольца**

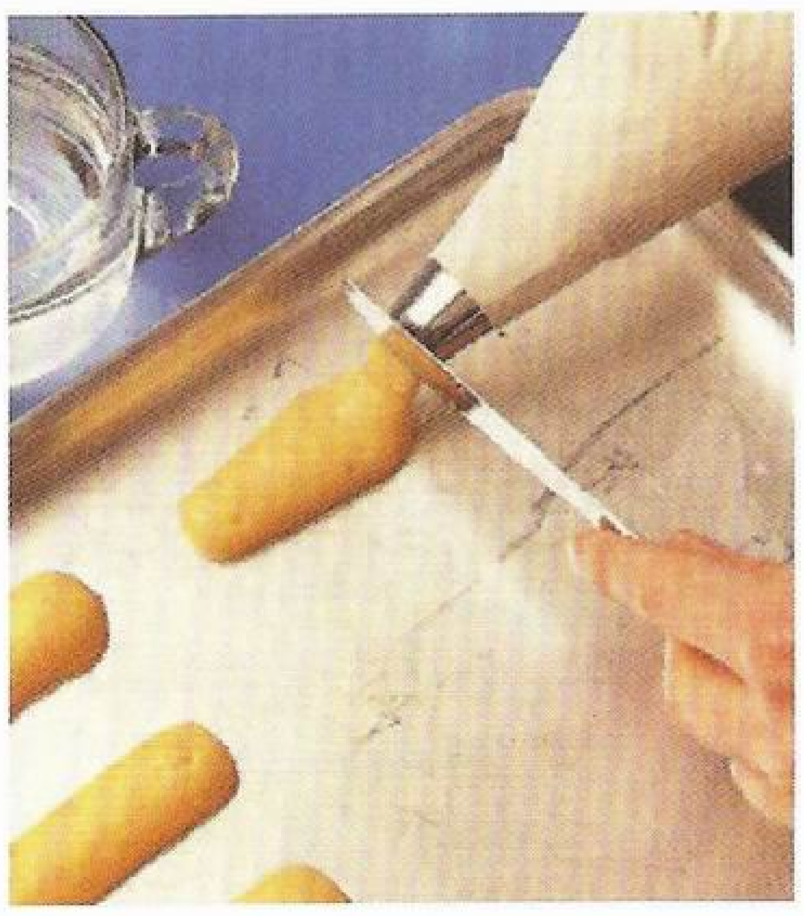
Подведя кондитерский мешочек близко к противню, мягко выдавливайте тесто с одинаковым нажимом. Готовые заварные кольца наполните начинкой из рыбы, птицы, ветчины и овощей в сливочном соусе, подавайте их горячими. Десертной выпечке дайте остыть и наполните взбитыми сливками, мороженым или густым кремом.



# Шоколадные эклеры

**ВЫХОД: 16–18 ШТУК**
**Время подготовки: 10 мин. + приготовление теста**
**Время приготовления: 40 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
- **заварное тесто (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 162)**
- **400 мл жирных сливок**
- **1–2 ч. л. сахарной пудры (просеять)**
- **125 г шоколада (разломать на кусочки)**



1 Разогрейте духовку до 200°С. Наполните тестом кондитерский мешочек и выдавите на влажный противень полоски длиной 7,5 см. Выпекайте 20–30 мин. Проколите эклеры сбоку и поставьте в духовку на 5 мин.

2 Взбейте сливки с сахарной пудрой в густую массу. Накройте и поставьте в холодильник.

3 Растопите шоколад на горячей водяной бане. Держите его в тепле.

4 Разрежьте эклеры поперек пополам и наполните взбитыми сливками. Перелейте растопленный шоколад в маленький кондитерский мешочек и выдавите тонкими полосками на эклеры (или полейте ложкой). Оставьте, чтобы шоколад застыл, и сразу же подавайте.

# Сырные заварные пышки

**НА 8–10 ПЕРСОН**
**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 50 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
- **60 г муки**
- **150 мл воды**
- **50 г сливочного масла кубиками**
- **2 яйца (взбить)**
- **50 г твердого сыра кубиками**
- **25 г твердого сыра (измельчить на терке)**
- **острая паприка**

**ДЛЯ НАЧИНКИ:**
- **25 г сливочного масла**
- **25 г муки**
- **300 мл молока**
- **50 г твердого сыра (измельчить на терке)**
- **2 ст. л. жирных сливок**
- **$^1/_2$ ч. л. горчицы**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Просейте муку на лист жиронепроницаемой бумаги. Влейте воду в сотейник, положите масло и доведите на медленном огне до кипения так, чтобы к моменту закипания воды масло полностью растаяло.

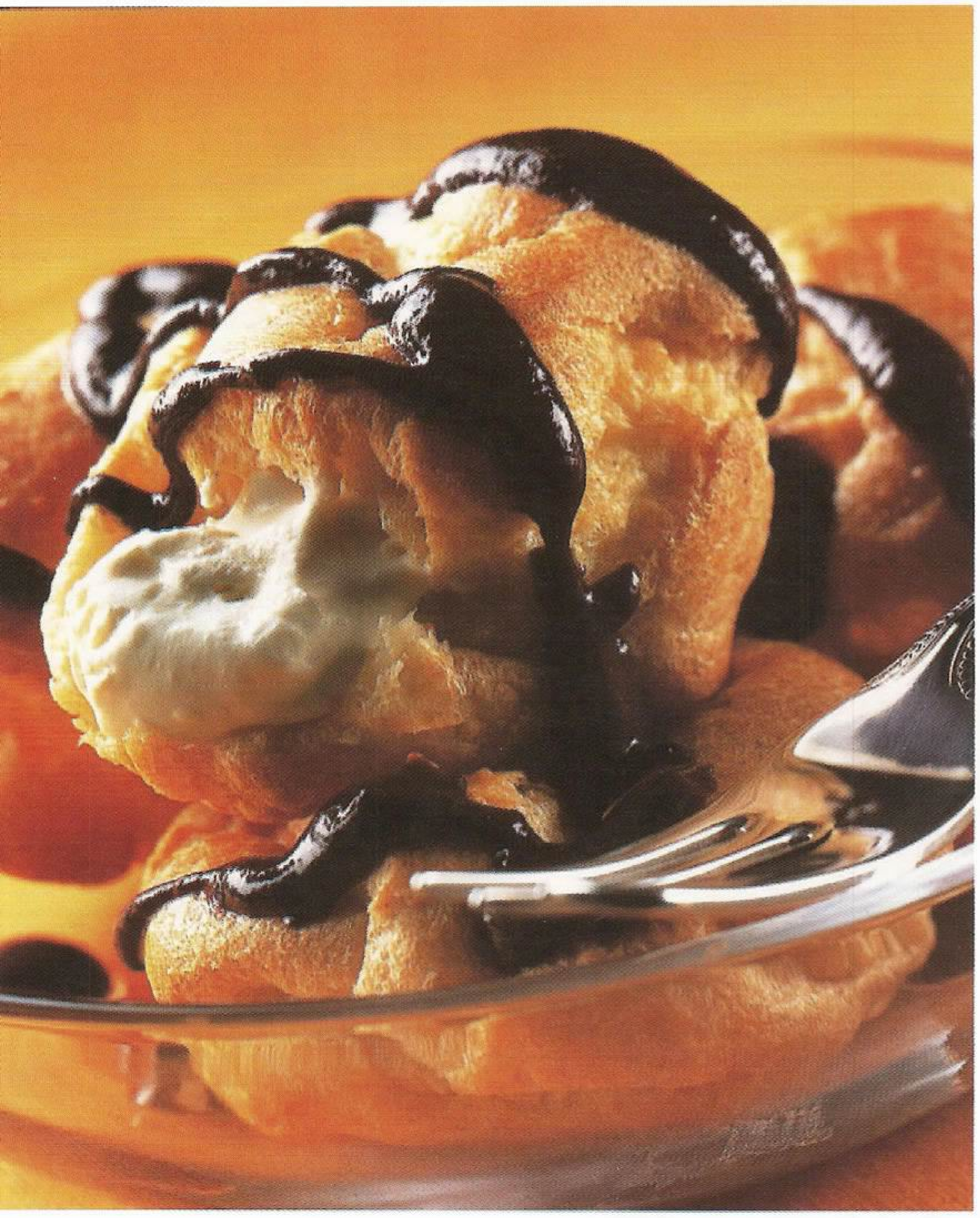
2 Снимите с огня и всыпьте сразу всю муку. Энергично разотрите деревянной ложкой в однородную массу. Через 10 мин., взбивая, введите порциями яйца. Положите кубики сыра, приправьте солью и паприкой по вкусу.

3 Выложите чайной ложкой шарики из теста на влажный противень. Выпекайте 30 мин.: тестяные оболочки станут хрустящими и золотистыми.

4 Для начинки. Разогрейте сливочное масло, насыпьте муку, пассеруйте 2 мин. Снимите с огня и введите молоко, снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Подмешайте тертый сыр, сливки, горчицу, посолите и поперчите по вкусу.

5 Достаньте пышки из духовки и посыпьте тертым сыром. Срежьте верхнюю часть, нижнюю наполните начинкой. Накройте «крышечками» и подавайте.

**совет мастера** Начиняйте изделия как можно ближе к подаче, чтобы тесто осталось хрустящим. Заварную выпечку лучше есть в день приготовления, однако тесто, как и выпечку без начинки, можно заморозить и хранить до полугода.



# Шоколадные мини-профитроли

**НА 6 ПЕРСОН**
**Время подготовки: 15 мин. + приготовление теста**
**Время приготовления: 25 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
- **заварное тесто (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 162)**
- **125 г шоколада**
- **4 ст. л. апельсинового сока**
- **15 г сливочного масла**
- **250 мл жирных сливок**
- **измельченная цедра 1/2 апельсина**
- **сахарная пудра по вкусу**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Выложите тесто горками на влажный противень. Выпекайте 20–25 мин. Проколите каждую булочку сбоку, поставьте изделия в духовку еще на 5 мин. Переложите профитроли на решетку остывать.

2 Поломайте шоколад на кусочки в огнеупорную посуду. Влейте апельсиновый сок, положите масло. Поставьте на водяную баню и разогревайте, помешивая, пока шоколад не растопится.

3 Взбейте сливки с апельсиновой цедрой и сахарной пудрой по вкусу в стойкую пену. Наполните булочки сливками через прорезь в боку. Выложите профитроли горкой на блюде. Полейте шоколадным соусом и сразу же подавайте.

**Время выпечки профитролей**

**Духовка – 200°С**

| | |
|---|---|
| Маленькие булочки | 20–30 мин. |
| Большие булочки | 45–50 мин. |
| Эклеры | 20–30 мин. |
| Лебеди: крылышки | 45 мин. |
| шейки | 20 мин. |
| Маленькие кольца | 20–30 мин. |
| Большие кольца | 50 мин. |

# Заварные шарики с малиновым соусом

Хрустящие шарики, жаренные во фритюре, изумительно вкусны с кисловатым ягодным соусом

**НА 4–6 ПЕРСОН**
**Время подготовки: 25 мин. + приготовление теста**
**Время приготовления: 50 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
- **350 г малины**
- **4 ст. л. сахарной пудры (просеять)**
- **1 ст. л. лимонного сока**
- **растительное масло для фритюра**
- **заварное тесто (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 162)**
- **сахар для посыпки**

1 Для малинового соуса. Сделайте пюре из ягод, подмешайте сахарную пудру и лимонный сок.

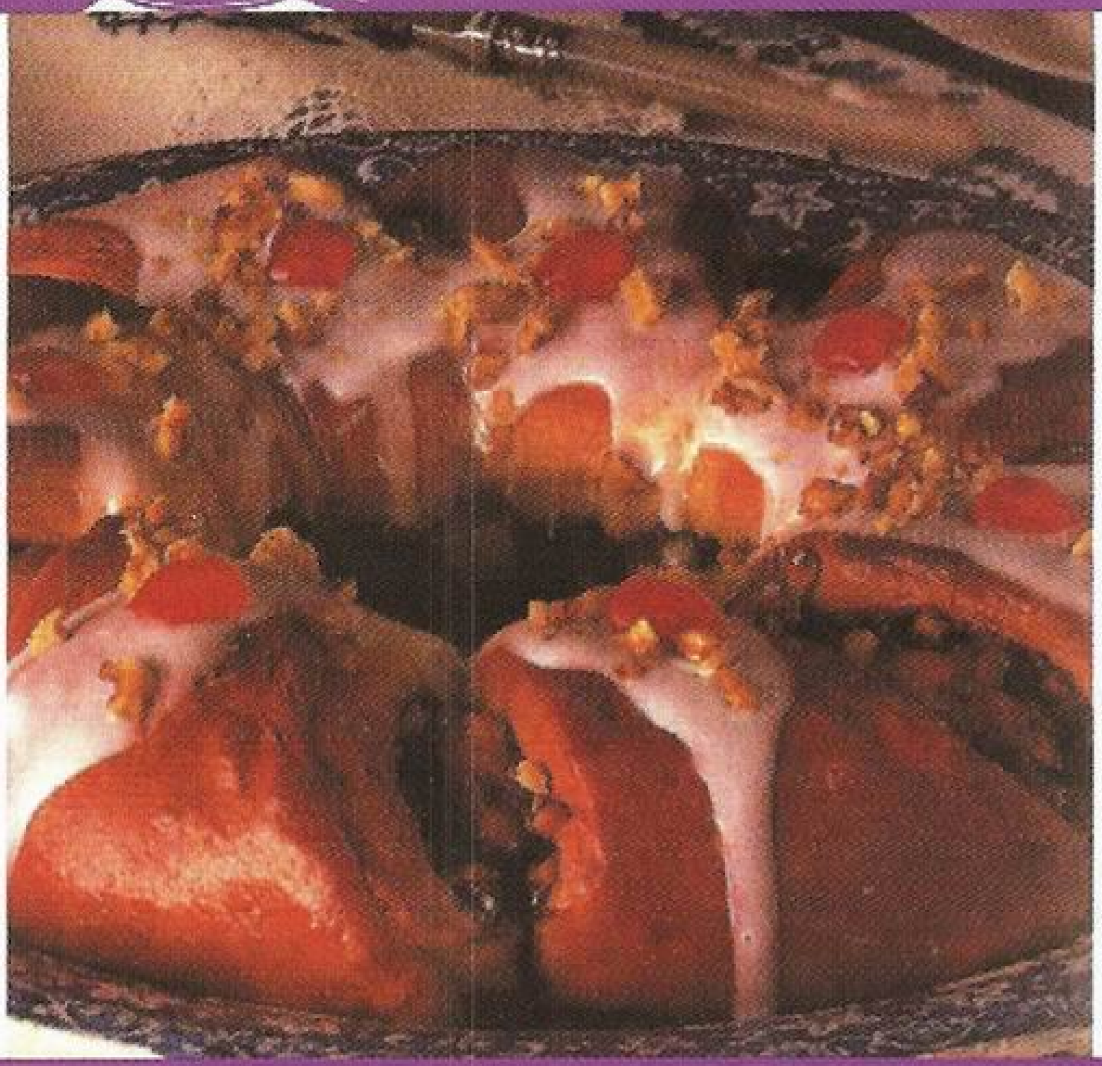
2 Разогрейте масло для фритюра в большой кастрюле: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 30 сек.

3 Обмакните лопатку в горячее масло и ею же возьмите 1 ч. л. теста, сразу же опустите его в масло. Жарьте шарики партиями по 4–5 мин., перевернув один раз: они станут плотными и золотисто-коричневыми.

4 Выложите изделия шумовкой на бумажные полотенца, промокните излишки жира. Посыпьте сахаром еще горячие шарики, пока жарите остальные.

5 Разогрейте малиновый соус на слабом огне, чтобы пюре стало чуть теплым. Не допускайте закипания, иначе соус обесцветится.

6 Влейте соус в подогретый соусник. Подавайте шарики горячими с приправой.



# Сморгасборд, или шведский стол

Эту оригинальную скандинавскую традицию с удовольствием переняли многие кухни мира

## НА 6 ПЕРСОН

### ЗАКУСКА

**Ассорти из копченой рыбы**
*Традиционная холодная закуска*

*

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

**Курица по-скандинавски**
*Нежные кусочки курятины в сливочном соусе с хреном*

**Фуршетные фрикадельки**
*Сочные шарики из трех видов мяса в сметанной приправе*

**«Соблазн Янсона»**
*Пикантная картофельная запеканка с сельдью*

**Салат в анчоусной заправке**
*Легкий салат с вкусной заправкой*

*

### ДЕСЕРТЫ

**Ореховое кольцо по-шведски**
*Сладкое сдобное тесто с грецкими орехами*

## ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ

**1 С чего начинать**
Сморгасборд со шведского переводится как «стол бутербродов». Сегодня «шведским столом» принято называть блюда, которые подают гостям в определенном порядке: сначала – холодную рыбу, затем – салаты, а после них – горячие кушанья. Конечно, вы можете изменить меню и порядок подачи блюд.

**2 За день до застолья...**
Испеките сладкое кольцо с орехами, остудите и переложите в герметичную емкость. Подготовьте и переслоите картофельную запеканку, накройте и поставьте в холодильник. Сформуйте фрикадельки, накройте и поставьте к запеканке.

**3 В день подачи...**
Сделайте глазурь для орехового кольца, полейте ею выпечку и украсьте. Приготовьте сливочный соус с хреном и охладите; разложите на блюде копченую рыбу, украсьте и поставьте на холод.

Сделайте салат и заправку, поместите на полку холодильника. Приготовьте курицу. Испеките запеканку. Пожарьте фрикадельки и приготовьте соус. Сделайте и перемешайте соусы для курицы, разделайте птицу на порции, разложите на блюде и держите в тепле.

**4 Непосредственно перед подачей...**
Заправьте салат небольшим количеством заправки, остальную подавайте в соуснике. Разложите фрикадельки на подогретом блюде и полейте соусом. Подавайте с остальными горячими блюдами.

# Ассорти из копченой рыбы

Сливочный хрен – идеальный «партнер» для копченой рыбы

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: нет**
**Кол-во калорий – 310 в порции**
**Жир – 15 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**12 тонких ломтиков копченой осетрины**
**3 филе копченой форели (разрезать вдоль пополам)**
**6 копченых шпрот**
**12 ломиков копченой семги**
**кресс-салат и дольки лимона для украшения**

**ДЛЯ СОУСА:**
**2 ст. л. свежего тертого хрена**
**1 ст. л. уксуса**
**75 мл жирных сливок**

1 Для соуса. Смешайте хрен с уксусом в пиале. В отдельной емкости взбейте сливки в стойкую пену, подмешайте к ним заправленный хрен. Переложите в сервировочную пиалу.

2 Разложите ломтики осетрины на большом блюде по центру, а вокруг – кусочки форели и шпроты. Сверните ломтики семги в рулетики и положите также на блюдо.

3 Слегка поперчите рыбу, украсьте салатом и кусочками лимона, подавайте с соусом.

**...или попробуйте так**

Приготовьте соус на основе майонеза – незадолго до подачи подмешайте в майонез тертый хрен и каплю лимонного сока.

# Курица по-скандинавски

Припущенные кусочки курятины в ароматном соусе

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 2½ ч**
**Кол-во калорий – 735 в порции**
**Жир – 59 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**курица (1,8 кг)**
**2,3 л куриного бульона**
**4 черешка сельдерея с зеленью**
**1 крупная луковица (разрезать на 4 части)**
**2 крупные моркови (крупно нарезать)**
**4 веточки петрушки (дополнительно)**
**12 горошин черного перца**
**1 лавровый лист**
**веточки укропа для украшения**

**ДЛЯ СОУСА:**
**215 г охлажденного сливочного масла**
**3 ст. л. муки**
**3 желтка**
**3 ст. л. холодной воды**
**½ ч. л. сахара**
**2–3 ст. л. тертого свежего хрена**
**¼ ч. л. свежетертого мускатного ореха**
**уксус (дополнительно)**

1 Опустите курицу в бульон, добавьте сельдерей, лук, морковь, петрушку, перец горошком, лавровый лист и немного посолите. Доведите до кипения, снимая пену по мере ее образования.

2 Уменьшите огонь и варите курицу 1½ – 1¾ ч. Снимите с огня, оставьте птицу в бульоне, пока готовите соус.

3 Для соуса. Разогрейте в сотейнике 40 г сливочного масла, подмешайте муку. Пассеруйте, размешивая, 2–3 мин. – до соломенного цвета муки, после чего снимите с огня.

4 Процедите 425 мл бульона. Влейте тонкой струйкой, постоянно взбивая, чтобы не образовались комочки, в пассеровку. Поставьте на огонь и доведите соус до кипения. Варите, перемешивая, 5 мин.

5 В верхнем отделении пароварки смешайте желтки с водой. Поставьте на горячую водяную баню и взбивайте, пока смесь не загустеет.

6 Нарежьте кубиками оставшееся сливочное масло. Введите по одному, взбивая, в желтки. Масло должно растопиться, и соус станет густым и однородным. Подсластите. Смешайте обе приправы, подмешайте хрен, мускатный орех, каплю уксуса (при желании), посолите и поперчите.

7 Перед подачей выложите курицу из бульона, дайте стечь жидкости. Разделайте на порции, удалите кожу и кости. Разложите курятину на подогретом сервировочном блюде и полейте небольшим количеством соуса. Украсьте укропом и подавайте отдельно оставшийся соус в соуснике.

**совет мастера**

Оставшийся куриный бульон можно использовать для приготовления другого кушанья или заморозить – в морозилке он сохранится до 3 месяцев.

# «Соблазн Янсона»

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 40 мин.**
**Кол-во калорий – 285 в порции**
**Жир – 19 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**45 г консервированных анчоусов (масло слить)**
**молоко**
**6 крупных картофелин**
**40 г сливочного масла + для смазывания**
**2 луковицы (нарезать тонкими кольцами)**
**2 филе маринованной сельди**
**300 мл нежирных сливок**

1 Замочите анчоусы в молоке на 20 мин. Нарежьте картофель аккуратной соломкой и положите в холодную воду до использования. Слейте жидкость и обсушите соломку насухо. Разогрейте духовку до 180°С.

2 Разогрейте 25 г сливочного масла, обжарьте лук на слабом огне. Слейте молоко с анчоусов и обсушите их насухо. Промойте под водой сельдь, обсушите и нарежьте полосками.

3 Разложите в смазанной маслом форме для запекания половину картофеля. Посыпьте луком и выложите половину рыбы. Положите оставшиеся картофель и рыбу. Разложите оставшееся сливочное масло.

4 Поперчите половину сливок, добавьте щепотку соли и полейте кушанье. Запекайте 1 час. Влейте оставшиеся сливки, перемешайте запеканку вилкой. Поставьте в духовку еще на 30 мин.: картофель должен стать мягким. Подавайте в горячем виде.

**совет мастера**

Существует несколько версий появления названия этого блюда. Согласно одной из них, кушанье назвали по имени Эрика Янсона, шведского проповедника, жившего в 19 веке. Несмотря на строгое вегетарианство, Янсон поддался соблазну и насладился этим блюдом.

# Фуршетные фрикадельки

Одно из любимых блюд в Скандинавии – простое и очень вкусное

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 265 в порции**
**Жир – 17 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**225 г говяжьей вырезки**
**100 г постной свинины**
**100 г постной телятины**
**$^1/_2$ ч. л. молотого душистого перца**
**1 яйцо (взбить)**
**50 мл молока**
**75 г крошек свежего белого хлеба**
**2 ст. л. растительного масла**
**25 г сливочного масла**
**150 мл сметаны**
**свежая мелкорубленая петрушка для украшения (дополнительно)**

1 Пропустите все виды мяса три раза через мясорубку (установите самую мелкую решетку). Посолите и поперчите, добавьте душистый перец, яйцо, молоко и хлебные крошки. Вымесите в однородную массу. Влажными руками сформуйте 24 шарика.

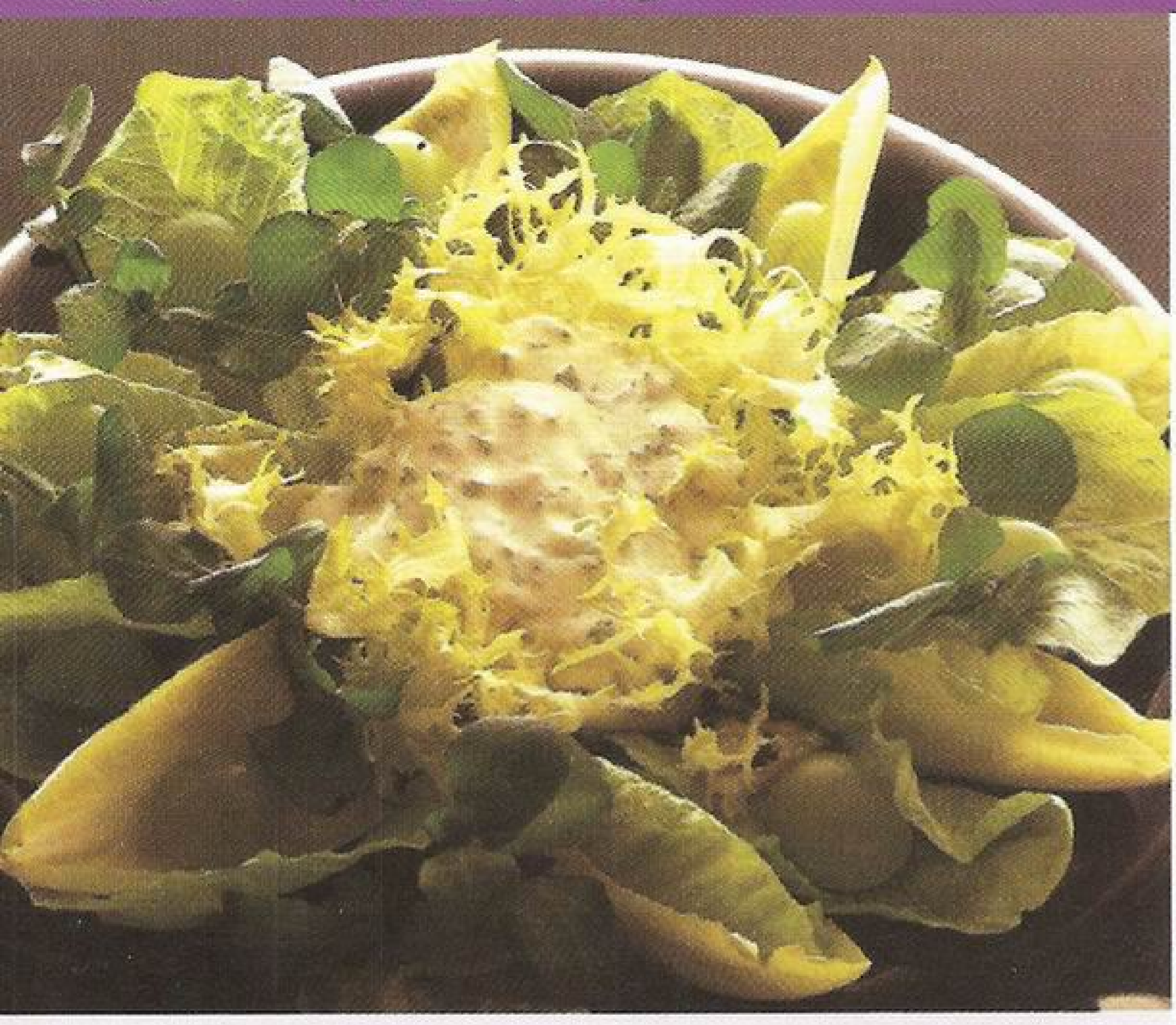
2 На большой сковороде (чтобы все фрикадельки уместились в один ряд) нагрейте оба вида масла. Когда пена осядет, обжарьте мясные шарики до румяной корочки.

3 Накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте 30 мин., периодически переворачивая. Выложите из сковороды на бумажное полотенце, чтобы промокнуть излишки жира. Держите изделия в тепле.

4 Слейте со сковороды жир. Положите сметану и разогрейте, размешивая, на слабом огне, соскребая со дна хрустящие кусочки. (Не доводите до кипения!) Полейте приправой фрикадельки и посыпьте перед подачей зеленью. Подавайте горячими.

**как подавать**

Наколотые на шпажки фрикадельки можно подать без соуса как закуску к напиткам.



# Салат с анчоусной заправкой

Хрустящий зеленый салат в пикантной заправке

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: нет**
**Кол-во калорий – 285 в порции**
**Жир – 28 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**1 клубень фенхеля**
**1 небольшой пучок хрустящего салата**
**1 пучок кресс-салата**
**100 г винограда (удалить косточки)**

**ДЛЯ ЗАПРАВКИ:**
**150 мл майонеза**
**150 мл сметаны**
**6 филе анчоусов**
**(слить масло и тонко нарезать)**
**4 ст. л. свежей рубленой петрушки**
**3 ст. л. рубленого зеленого лука**
**1 измельченный зубок чеснока**
**2 ч. л. уксуса**
**капля острого соуса чили**
**1 ч. л. горчицы**

1 Срежьте листья фенхеля, крупные разрежьте на 2–3 кусочка. Переложите в салатницу, добавьте листья салата и кресса, накройте и поставьте в холодильник.

2 В пиале смешайте майонез со сметаной. Добавьте анчоусы, петрушку, зеленый лук, чеснок, уксус, соус чили и горчицу. Перемешайте в однородную массу, приправьте ее по вкусу.

3 Добавьте в салатницу виноград. Полейте центр салата примерно половиной заправки. Подавайте сразу же отдельно с оставшейся заправкой.

# Ореховое кольцо по-шведски

Сдобный пирог с хрустящей глазурью, вишней и грецкими орехами

**Время подготовки: 50 мин. + подход теста**
**Время приготовления: 25 мин.**
**Кол-во калорий – 595 в порции**
**Жир – 20 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**15 г свежих дрожжей**
**50 мл тепловатой воды**
**175 мл молока**
**75 г размягченного сливочного масла**
**75 г сахара**
**$^1/_2$ ч. л. соли**
**400 г муки + дополнительно растительное масло для смазывания**
**60 г рубленых грецких орехов**
**1 яйцо для смазывания (взбить)**
**175 г сахарной пудры (просеять)**
**5–6 ст. л. холодной воды**
**сушеная вишня для украшения**

1 Раскрошите дрожжи и растворите их в воде. Вскипятите молоко, положите 50 г сливочного масла, 25 г сахара, посолите. Остудите, чтобы молоко стало теплым.

2 Просейте муку в миску, сделайте в центре углубление. Влейте молоко и дрожжи. Тщательно перемешайте и замесите тесто. Вымешивайте, пока оно не начнет отходить от стенок, после чего переверните на посыпанную мукой поверхность.

3 Вымешивайте 5 мин., присыпая при необходимости мукой: тесто станет однородным и эластичным. Переложите в промасленную емкость, накройте пищевой пленкой и поставьте в теплое место: тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

4 Переверните тесто на рабочую поверхность и выбейте. Раскатайте в прямоугольник размером 45 x 18 см. Намажьте оставшимся сливочным маслом, посыпьте 50 г рубленых орехов и оставшимся сахаром. Скатайте в рулет, начиная с длинной стороны.

5 Переложите рулет на промасленный противень швом вниз и соедините в виде кольца. (Края рулета вложите друг в друга.) Сделайте на поверхности изделия 6 косых надрезов и слегка расплющите рулет скалкой. Оберните не плотно пищевой пленкой и поставьте в теплое место, чтобы кольцо увеличилось в объеме в два раза. Разогрейте духовку до 180°C.

6 Смажьте изделие взбитым яйцом и выпекайте 20–25 мин. Переложите кольцо на решетку для остывания.

7 Порциями подмешайте в сахарную пудру достаточное количество холодной воды, чтобы получилась однородная жидковатая глазурь. Полейте части кольца между надрезами так, чтобы глазурь стекала по бокам. Украсьте оставшимися орехами и вишней. Дайте застыть глазури и подавайте.

**...или попробуйте так**

Добавьте в глазурь измельченную на мелкой терке цедру половины лимона.